



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 mongetes tendra ,patates pastanaga cuixa de porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Macarrons amb sofregit de tomàquet pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 FESTA
6 FESTA	7 Fideuà (sèpia,gambetes ,fumet de peix) f. de lluç amb enciam i olives iogurt de granja s/sucre	8 Cigrons sofregit de ceba i tomàquet llom amb enciam i daus cogombre Fruita de temporada	9 Bròquil saltat a l'all amb patates pollastre a l'ast amb barreja d'enciams i pastanaga Fruita de temporada	10 Amanida verda amb formatge ,pipes i poma* paella de peix (sèpia , gambetes, fumet de peix) Fruita de temporada
13 fesolets saltats amb arròs llarg ,pastanaga i tomàquet filet de lluç planxa amb enciam i pipes Fruita de temporada	14 Mongetes tendra amb daus patates Amanida lleties amb vinagreta suau(tomàquet ,olives i tonyina) Fruita de temporada	15 Arròs del Delt tres delícies amb verdures de temporada pollastre (criats en llibertat)rostit amb patates al forn iogurt amb maduixes	16 Espaguetis integrals amb bolonyesa de verdures llom amb barreja d'enciams i pastanaga Fruita de temporada	17 Amanida de l'hort (tomàquet,enciam,ceba patates) Daus de gall dindi amb verdures i muntanyeta de cuscús Fruita de temporada
20 Macarrons amb sofregit de tomàquet filet de llenguadina amb olives i barreja enciams Fruita de temporada	21 Paella de verdures (tomaquet, mongeta tendra ,pebrot) botifarra de porc amb salsa tomàquet Fruita de temporada	22 Menú fi de curs Pizza s/ ou de pernil dolç i mozzarella pollastre amb xips Gelats de gel	 BON ESTIU!! 	

 **Son ecològics :**
pastes, arròs i llegums
Dilluns ,dimecres
divendres: **pa integral
de fleca del barri** on
cada dia s'elabora el
pa de manera
tradicional .

**Menja fruita i
verdura, 5 al dia**

**iogurt de granja
sense sucre**
La fruita serà de
proximitat
: poma, maduixa ,
albercoc, melo ,
sindria

**Productes frescos i
de proximitat
us recomanem
Prioritzar-los!
Més frescos, més
aroma, més gust
i nutrients**

*parvulari verdura

**Els alumnes de 4rt han fet un projecte d'alimentació sostenible i com a cloenda
realitzarem el menú que han elaborat.**

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681



CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional