



				DIVENDRES 1
				<b>Vacances</b>
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<b>Vacances</b>	<b>Vacances</b>	<b>Vacances</b>	<b>Vacances</b>	<b>Vacances</b>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Sopa juliana Llenties amb oli d'oliva Fruita del temps	Pasta integral amb xampinyons i panses Peix blau petit enfarinat Fruita del temps	Carbassa al forn amb herbes i oli d'oliva Truita de tomàquet ratllat i ceba Fruita del temps	Verdura al forn amb espècies i oli d'oliva Peix blanc al forn Pomes al forn amb canyella	Amanida d'hivern amb poma Pa integral amb tomàquet i formatge Fruits secs
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Mill amb pèsols Peix a la planxa Fruita del temps	Crema de carbassa amb sèsam Llenties saltades amb allet Peres cuites amb vainilla	<b>Festa</b>	Verdures al vapor Remenat d'ou amb gambetes Fruita del temps	Sopa de col, nap i carbassa amb fideus d'arròs Peix a escollir Fruita del temps
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Caldo vegetal ( patata, col i nap) Pèsols amb ceba i pernil Fruita del temps	Patata aixafada Truita de bledes Fruita del temps	Crema de carbassa Pa amb tomàquet i pernil o formatge Fruita del temps	Moniats al forn Amb Sardines Fruita del temps	Amanida de kiwi i fruits secs Hummus de cigró Fruita del temps

- Us recomano que sempre hi hagi aigua a taula
- Mantenir un ambient tranquil i familiar és ideal per a garantir un bon aprofitament dels aliments
- Us podeu descarregar la Guia per a l'alimentació a l'etapa escolar 2020 a la web de Gencat per si voleu veure les actualitzacions que mica en mica anem introduint a les propostes del menjador escolar i a les propostes de sopars, l'objectiu és : **Augmentar el consum de verdura i llegum.**
- Proposta de sopars elaborada per una Dietista-Nutricionista Col·legiada Eva Nuñez Marmol CAT443