

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 • Macarrons integrals amb salsa napolitana • Truita de patates amb amanida • Fruita de temporada	10 • Arròs tres delícies • Rap al forn amb verdures • Fruita de temporada	11 	12 • Patata i mongeta verda • Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida • logurt natural	13 • Espirals de colors amb salsa de tomàquet i formatge ratllat • Hamburguesa mixta amb amanida • Fruita de temporada
16 • Amanida de cigrons • Llenguadina al forn amb amanida • Fruita de temporada	17 • Arròs amb tomàquet • Truita de carbassó amb amanida • Fruita de temporada	18 • Vichyssoise • Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús • Fruita de temporada	19 • Minestra de verdures amb patata • Estofat de gall d'indi amb xampinyons • logurt natural	20 • Amanida de pasta de colors • Contracuixa de pollastre al forn amb poma i ceba i amanida • Fruita de temporada
23 • Espirals integrals amb salsa pesto • Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga • Fruita de temporada	24 	25 • Arròs amb verdures • Gallineta arrebossada amb amanida • Fruita de temporada	26 • Mongetes blanques saltejades amb all i julivert • Salsitxes amb amanida • logurt natural	27 • Amanida russa • Pernilets de pollastre al forn amb llimona i amanida • Fruita de temporada
30 • Arròs a la cassola • Hamburguesa vegetal amb amanida • Fruita de temporada				

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!

