

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7 -cigrans amb espinacs -ous durs amb amanida (tomàquet i olives) -fruita del temps	8 -pasta saltejada amb xampinyons i pastanaga -daus de gall dindi al forn amb pebrot -iogurt natural	9 -crema de carbassa i pastanaga -lleties amb arròs -fruita del temps	10 -bròquil amb patata -cues de rap al forn amb amanida (enciam i tomàquet) -fruita del temps
13 -fideus a la cassola amb verdures -pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro) -fruita del temps	14 -mongeta tendra amb patata -truita de formatge amb amanida (pastanaga i tomàquet) -fruita del temps	15 -lleties estofades amb verdures -sípia a la planxa amb amanida (enciam i cogombre) -fruita del temps	16 -arròs tres delícies -fricandó de vedella amb ceba i pastanaga -fruita del temps	17 -amanida de tomàquet, cogombre, ceba i pastanaga -mongetes blanques estofades amb verdures -iogurt natural
20 -mongetes blanques saltejades amb carbassa -gallineta a la planxa amb amanida (cogombre i tomàquet) -iogurt natural	21 -amanida d'arròs ecològic amb tomàquet, blat de moro i pastanaga -salsitxes a la planxa albergínia al forn -fruita del temps	22 -bròquil gratinat -hamburguesa vegetal amb patates fregides -fruita del temps	23 -patates estofades amb verdura -truita francesa amb amanida (tomàquet i olives) -fruita del temps	24 -macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge -gall dindi a la planxa amb amanida (pastanaga i enciam) -fruita del temps
27 -minestra de verdures -salmó al forn amb amanida (enciam i tomàquet) -fruita del temps	28 -pèsols saltats amb pastanaga, ceba i daus de pernil -pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives) -iogurt natural	29 -crema de carbassó amb crostons de pa -falafels de cigrons amb amanida (tomàquet i cogombre) -fruita del temps	30 -arròs integral saltejat amb pebrot i ceba -lluç arrebossat amb amanida (pastanaga i enciam) -fruita del temps	

-Un cop al mes s'incorpora la varietat de pasta o arròs integral i d'arròs o llegum ecològic.

-L'oli que s'utilitza per cuinar és oli de gira-sol alt oleic i per amanir oli d'oliva verge extra i sal iodada.

-Les racions s'adapten al grup d'edat i es respecta la sensació de gana dels infants i joves.

Menús elaborats per la dietista-nutricionista Dúnia Micolau
amb nº col. CAT002920 de Central Borne