

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