

PER DINAR...

Menú: BASAL



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Mongeta verda amb patata Biscotec de vedella amb enciam i tomàquets al forn Pa i fruita del temps	Cigrons estofats Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives Pa i fruita del temps	Macarrons a la Napolitana Panga al forn amb verduretes Pa i fruita del temps	Sopa d'au amb arròs i fideus Contracuiç de pollastre al forn amb patates xips Pa i fruita del temps	Crema de pastanaga i ceba Llom al forn amb salsa d'ametlles Pa i flam
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Sopa de pescadors Mandonguilles a la jardineria Pa i làctic	Col i patata Salmó al forn amb ceba i enciam amb tomàquet amanit Pa i fruita del temps	Llenties estofades Salsitxes de pollastre amb ceba i tomàquet amb enciam Pa i fruita del temps	Raviolis amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam, tonyina i pastanaga ratllada Pa i fruita del temps	Paella Remenat d'ou amb bacon i formatge Pa i fruita del temps
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Crema de porro i ceba Filet de til·làpia (peix) al forn amb patates i pèsols Pa i fruita del temps	Espaguetis a la Bolonyesa Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i olives Pa i natilles	Sopa d'estrelles Fricandó de vedella amb bolets Pa i fruita del temps	Arròs caldós amb verdures i costella de porc Cuixetes de pollastre al forn amb verdures Pa i fruita del temps	Mongetes guisades Croquetes de pernil amb patates palla Pa i fruita del temps
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Pèsols amb patata i dauets de pernil salat Llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam, ceba tendra i tomàquet amanit Pa i fruita del temps	Sopa de lletres Medalló de lluç al forn amb ceba, pastanaga i pebrot Pa i fruita del temps	Espirals de colors amb espinacs, formatge, bacon i pinyons Estofat de gall d'indi amb patates i xampinyons Pa i làctic	Fideuà Truita de carxofa amb enciam, blat de moro i pastanaga ratllada Pa i fruita del temps	Menestra de verdures Pizza Pa i fruita del temps
Dilluns 30				
Raviolis amb tomàquet i tonyina Hamburguesa amb ceba i enciam Pa i fruita del temps				

Esmorzar bé és molt important!

És molt recomanable esmorzar a casa abans d'anar a escola. Un dels beneficis principals que s'atribueixen a aquesta ingesta és el fet que **contribueix a la distribució adequada de l'energia al llarg de la jornada i ajuda a assolir els requeriments nutricionals**. L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, una primera i més important a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo. En un esmorzar complet hi hauria d'haver, **bàsicament: Farinacis** (preferentment integrals): pa, torrades, cereals d'esmorzar. **Lactis**: llet, iogurt (preferentment desnatats o semidesnatats) i, de manera més ocasional, formatge. **Fruita**: principalment fresca de temporada.





per sopar

Institut XXV Olimpiada

Recomanem!



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Sopa d'estrelles Orada al forn amb lli de patata, ceba i tomàquet. Fruita natural	Puré de patata Hamburguesa de vedella amb sala de xampinyons Fruita natural	Coliflor gratinda Lluç arrebossat Fruita natural	Pèsols bullits amb rajolí d'oli Trita amb pernil Fruita natural	Amanida verda i fruits secs Sardines al forn amb tomàquet. Fruita natural
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Saltat de verdures amb pernil Croquetes de bacallà. Fruita natural amb iogurt	Sopa d'au amb meravella Trita de patata i xampinyons amb enciam amanit Fruita natural	Vedella guisada amb verdures i patates Fruita natural	Crema de carbassa amb rostes de pa Halibut arrebossat Fruita natural	Sopa minestrone Pa amb tomàquet i hamburguesa de pollastre. Fruita natural
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Arròs 3 delícies Llom de porc a la planxa amb tomàquet amanit Fruita natural	Cuixa de pollastre amb samfaina i patata al caliu Fruita natural	Crema de pastanaga amb rostes de pa Llenguado a la planxa Fruita natural	Sopa de ceba i pa Trita de patata i pebrot Fruita natural	Bledes amb patata al vapor Gall d'indi a la planxa amb enciam i cogombre amanit. Fruita natural
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llacets amb tomàquet Remenat d'ou amb xampinyons Fruita natural	Crema de porros Botifarra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita natural	Mongeta, pastanaga i patata al vapor Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita natural	Sopa de peix i arròs. Amanida verda amb fruits secs i tonyina Fruita natural	Sopa de pistons Calamars a la romana amb amanida Fruita natural
Dilluns 30				
Crema de carbassó Seitó a la planxa Fruita natural				

