



## PER DINAR...



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



### 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 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 Truita 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 Truita 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 Truita 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				

