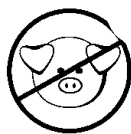


Menú: **SENSE PORC**



PER DINAR...



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Bistec de vedella amb enciam i tomàquets al forn</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Cigrons ecològics estofats</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Macarrons a la Napolitana</p> <p>Cuetes de rap al forn amb verdures</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Sopa d'au amb arròs i fideus ecològics</p> <p>Contracui de pollastre al forn amb patates xips</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Sípia a la planxa amb enciam tonyina i blat de moro</p> <p>Pa i flam</p>
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
<p>Sopa de pescadors amb pasta ecològica</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Pa i làctic</p>	<p>Col i patata</p> <p>Salmó al forn amb ceba i enciam amb tomàquet amanit</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Llenties ecològiques estofades (sense porc)</p> <p>Salsitxes de pollastre amb ceba i tomàquet amb enciam</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Espirals de colors amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam, tonyina i pastanaga ratllada</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Paella (de peix)</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyó i formatge</p> <p>Pa i fruita del temps</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 i fruita del temps</p>	<p>Espaguetis ecològics amb tomàquet</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 i fruita del temps</p>	<p>Arròs ecològic caldós amb verdures</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb verdures</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Mongetes guisades (sense poc)</p> <p>Calamar romana amb patates palla</p> <p>Pa i fruita del temps</p>
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
<p>Pèsols amb patata</p> <p>Bistec de vedella amb enciam, ceba tendra i tomàquet amanit</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Sopa de lletres ecològiques</p> <p>Medalló de lluç al forn amb ceba, pastanaga i pebrot</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Espirals de colors ecològics amb espinacs, formatge i pinyons</p> <p>Estofat de gall d'indi amb patates i xampinyons</p> <p>Pa i làctic</p>	<p>Fideuà</p> <p>Truita de carxofa amb enciam, blat de moro i pastanaga ratllada</p> <p>Pa i fruita del temps</p>	<p>Menestra de verdures</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>Pa i fruita del temps</p>
Dilluns 30				
<p>Macarrons ecològics amb tomàquet i tonyina</p> <p>Hamburguesa amb ceba i enciam</p> <p>Pa i fruita del temps</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.



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				

