

Dilluns

- 4 • CREMA DE CARBASSA  
• CROQUETES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
• FRUITA DEL TEMPS

- 11 • BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR  
• HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET  
• FRUITA DEL TEMPS

- 18 • ESPAGUETIS AL PESTO DE PIPES  
• LLOM DE PORC AMB SAMFAINA  
• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 5 • CIGRONS ESTOFATS  
• GALL D'INDI AL FORN AMB PATATES ALS POBRES  
• FRUITA DEL TEMPS

- 12 • FIDEUS A LA CASSOLA  
• TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
• IOGURT

- 19 • LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
• POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET  
• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 6 • MONGETA VERDA SALTADA AMB PATATES  
• PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET  
• FRUITA DEL TEMPS

- 13 • TRINXAT DE LA Cerdanya  
• GALL D'INDI ESTOFAT A LA JARDINERA  
• FRUITA DEL TEMPS

- 20 • PÈSOLS AMB TOMÀQUET I CEBA  
• LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS  
• IOGURT

Dijous

- 7 • AMANIDA DE PATATES, TONYINA I OLIVES NEGRES  
• BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA DE PASTANAGA  
• IOGURT

- 14 • ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
• POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA CALIU  
• FRUITA DEL TEMPS

- 21 • MONGETA VERDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA  
• LASANYA DE CARN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 1 • MACARRONS AMB TOMÀQUET  
• TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET  
• FRUITA DEL TEMPS

- 8 • ARRÒS A LA NAPOLITANA  
• LLUÇ EN SALSA DE TOMÀQUET AMB AMANIDA D'ENCIAMS  
• FRUITA DEL TEMPS

- 15 • CREMA DE VERDURES  
• SALMÓ AL FORN AMB TOMÀQUET AL FORN I ORENGA  
• FRUITA DEL TEMPS

- 22 • ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAMS  
• FRUITA DEL TEMPS

## Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA



## Què soparem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU
- CARN BLANCA, LLEGUM O OU
- PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA
- FRUITA O LÀCTIC

### Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.