

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET I OLIVES	3A FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
		BACALLÀ ALL-JULIVERT AMB ENCIAM I REMOLATXA	MANDONGUILLES A LA JARDINERA	
		PA I IOGURT Bre: Fruita	PA I FRUITA Bre: Biscotes amb formatget	
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	JORNADA GASTRONOMICA PERU
SEGONA PASQUA	ESPAGUETIS CARBONARA	LLENTIES AMB VERDURES	AMANIDA DE PATATA	ARRÒS CHAUFÀ (amb soja, ou, pollastre, pebrot vermell)
	POLLASTRE FORN AMB TOMÀQUET I BROS DE SOJA	NUGGETS VEGETALS AL FORN AMB AMANIDA	LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET	SALCHIPAPA (salsitxes amb patates fregides)
	PA I FRUITA Bre: Entrepà de gall d'indi	PA I IOGURT Bre: Fruita	PA I FRUITA Bre: Biscotes amb formatget	PA I NATILLAS XOCO Bre: Iogurt
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	AMANIDA DE CIGRONS CIGRONS	AMANIDA TROPICAL AMB PASTA	GAZPATXO AMB CROSTONS
CROQUETES DE CARN D'OLLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	OU DUR GRATINAT AMB BEIXAMEL	POLLASTRE MEL I MOSTASSA AMB PATATA AL CALIU	SALMO AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	DAUS DE GALL D'INDI AMB PATATES FREGIDES
PA I FRUITA Bre: Melindros amb xocolata	PA I FRUITA Bre: Iogurt Fageda	PA I IOGURT Bre: Fruita	PA I FRUITA Bre: Biscotes amb formatget	PA I FRUITA Bre: Entrepà de fuet
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 - MENÚ FI DE CURS		
MACARRONS AMB TOMÀQUET	AMANIDA DE LLENTIES	VACANCES D'ESTIU		
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA	TRUITA FRANCESA AMB XAMPINYONS			
PA I FRUITA Bre: Iogurt	PA I FRUITA Bre: Biscotes amb formatget			



Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva

El lacti serà iogurt de La Fageda

En les pastes s'ofereix formatge ratllat

S'incorporen cereals integrals (pasta, pa..)



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, taronja, maduixes, platan

Com planifiquem el teu dinar?



Verdures crues/cuïtes: a cada àpat



Carn blanca: 1-3 cops / setmana



Cereals, pasta, arròs: a cada àpat



Carn vermella: 0-1 cop / setmana



Llegums: 1-3 cops / setmana



Peixos: 1-2 cops / setmana



Ous: 1 cop / setmana



Làctics: 1 cop / setmana



Oli d'oliva: a cada àpat



Fruita fresca: 4-5 cops / setmana



Aigua: 6-8 gots / dia



Validat per: Natalia Bertran
Nº Col. CAT 000908