



Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada proximitat
- *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



8 SETMANA SANTA

	Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
	Crema de carbassa	Mongetes blanques estofades	Mongeta verda amb patata	SETMANA SANTA	
	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural		
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi		
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
8 SETMANA SANTA		Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de pastanaga i porro	Pèsols bullits amb patata	Macarrons amb pesto
		Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Paella d'arròs amb pollastre	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro
		Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita de temporada
	logurt i fruita		Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21 Sant Jordi
1	Crema de pastanaga	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Mongetes blanques estofades amb bledes	Sopa de lletres amb brou de pollastre
	Cigrons estofats amb ou dur	Filet de lluç amb enciam i tomàquet	Espirals amb bonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Librets de llom arrebossats amb enciam i cogombre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
2	Crema de carbassó	Bròquil bullit amb patata	Amanida completa	Llenties estofades	Sopa amb brou de carn i galets
	Macarrons a la bonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)	Estofat de gall dindi amb verdures	Arròs caldós amb carxofa i bacallà	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de porc amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



Verdures crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-2 cops / setmana



Cereals, pasta, arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
0-1 cop / setmana



Llegums:
>6 cops / setmana



Peixos:
1 cop / setmana



Ous:
1 cop / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia