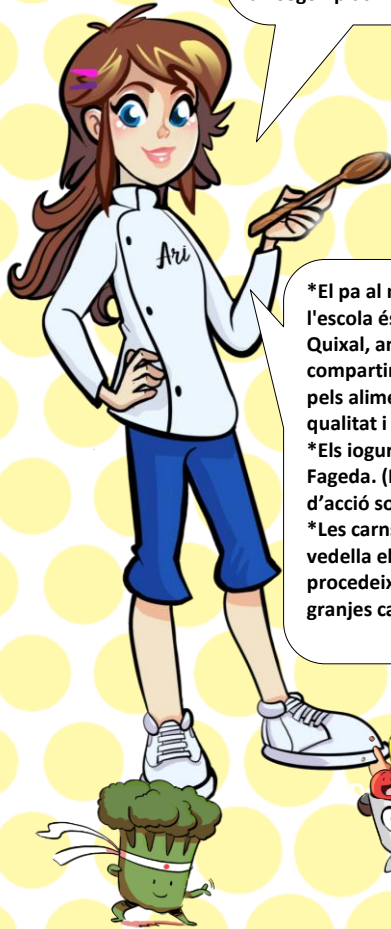


Als nostres menús:
*La fruita és variada, de temporada proximitat
*Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
*Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



*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.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4				Triturat de verdures i pollastre (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llegums (patata, mongeta tendra i carbassa)
				Triturat de fruites	logurt natural
				logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
5	Triturat de verdures i vedella (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i llegums (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i llegums (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6	Triturat de verdures i llegums (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llegums (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i vedella (patata, mongeta tendra i carbassa)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llegums (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
	Triturat de verdures i llegums (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llegums (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i llegums (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites



Verdures crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta, arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana