

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	Divendres 1
4					Triturat de verdures i pollastre (porro, patata i mongeta tendra) logurt natural Triturat de fruites
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8	
5	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, carbassa) logurt natural Triturat de fruites	Triturat de verdures i lleties (patata i mongeta tendra) Triturat de fruites logurt natural	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15	
6	Triturat de verdures i lleties (patata, pastanaga, coliflor) logurt natural Triturat de fruites	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa) Triturat de fruites logurt natural	Triturat de verdures i lleties (patata i bròquil) logurt natural Triturat de fruites	Triturat de verdures i bacallà (patata, pastanaga, coliflor) Triturat de fruites logurt natural	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassó) logurt natural Triturat de fruites
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20 Dinar de Nadal	Dijous 21	Divendres 22	
7	Triturat de verdures i lleties (patata i pastanaga) logurt natural Triturat de fruites	Triturat de verdures i pollastre (porro, patata i mongeta tendra) Triturat de fruites logurt natural	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó) logurt natural Triturat de fruites	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga i coliflor) Triturat de fruites logurt natural	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga i pèsoli) logurt natural Triturat de fruites
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
VACANCES					

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuïtes:** a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs:** a cada àpat
- Llegums:** 1-3 cops / setmana
- Ous:** 1-2 cops / setmana
- Oli d'oliva:** a cada àpat
- Aigua:** 6-8 gots / dia
- Carn blanca:** 1-3 cops / setmana
- Carn vermella:** 1 cop / setmana
- Peixos:** 1-2 cops / setmana
- Làctics:** 1 cop / setmana
- Fruita fresca:** 4-5 cops per setmana