



DILLUNS 4		DIMARTS 5		DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 1	
Sopa de verdures i fideus d'arròs		Crema de verdures		Minestra de verdures saltada amb tires de pernil cuit		Verdura tricolor al vapor		Verdura i patata al vapor	
Broqueta de lluç i gambes amb espàrrecs verds		Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba		Caçó arrebossat amb tomàquet al forn		Pollastre a la llimona		Truita francesa	
Fruita/logurt		Amanida d'enciam i pastanaga		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Rodanxes de carbassó i albergínia	
Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt	
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 8	
Verdura i patata		Crema de carbassó		Sopa d'au		Coliflor amb beixamel		Arròs amb verdures i vedella	
Pizza al gust		Rap amb salsa		Truita de tonyina		Pollastre al forn amb llit de ceba, patata i pastanaga		Amanida de formatge fresc	
Fruita/logurt		Fruita/logurt		Amanida d'enciam i olives		Fruita/logurt		Fruita/logurt	
Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 15	
Verdura i patata al vapor		Crema de verdures		Purè de patata i pernil cuit		Arròs amb daus de magre de porc i hortalisses		Arròs a la napolitana	
Peix amb salsa marinera		Bruixa arrebossada amb salsa de tomàquet		Truita de verdures		Amanida de fruits secs		Lluç al forn	
Fruita/logurt		Fruita/logurt		Espinacs cruz, tomàquet i formatge		Fruita/logurt		Amanida escorola i granada	
Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 22	
Crema de verdures		Verdura i patata al vapor		Tallarins amb tomàquet i orenga		Crema de carbassa		Llacets amb salsa de tomàquet cassolana i orenga	
Salsitxes amb guarnició		Peix amb salsa marinera		Pollastre a les fines herbes		Truita de patates amb amanida		Bacallà farcit amb pasta de full	
Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt	
Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt		Fruita/logurt	

RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!

