



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!



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