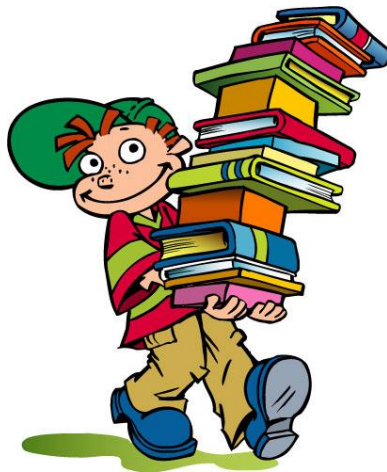


	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i picada de porc) Contra cuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita i pa	Amanida russa (mongeta verda, pèsols, pastanaga, patata, tonyina, olives i maionesa) Lluç amb salsa verda (ceba, farina, mongetes verdes, julivert i brou peix natural) Fruita i pa	Lenties estofades (arròs, pebrot, tomàquet, ceba i herbes provençals) Truita de patata i ceba amb escarola Fruita i pa	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb allet i tomàquet natural Gelats i pa
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Mongeta verda i patata Salsitxes de porc a la planxa amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa	Amanida de pasta (pinya, pernil dolç, olives, tonyina) Rosada arrebossada amb tomàquet natural Fruita i pa	Cigrons estofats (patata, pebrot, tomàquet, ceba, herbes provençals, picada ametlles) Pernilets de pollastre al forn amb farigola i escarola Fruita i pa	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga, mongetes verdes i picada ametlles) Salmó al forn amb all i julivert amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa	Crema de carbassó (carbassó, patata, ceba i llet) Remenat d'ous amb xampinyons i enciam i olives logurt i pa
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Espaguetis al pesto (formatge i alfàbrega) Llom de porc a la planxa amb escarola Fruita i pa	Minestra de verdures (patata, pastanaga, pèsols i mongeta verda) Filet de pollastre arrebossat amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa	Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç i truita francesa) Lluç a la marinera (tomàquet, ceba, farina i picada ametlles) Fruita i pa	Mongetes bl. estofades (patata, pebrot, tomàquet, ceba, herbes provençals, picada ametlles) Truita francesa amb tomàquet natural Fruita i pa	Sopa de peix (brou peix natural, tomàquet, ceba, picada ametlles i caella) Estofat de gall dindi amb verdures (ceba, patata, pastanaga, mongeta verda, tomàquet, herbes provençals i pebre dolç) logurt i pa



LA TORNADA A L'ESCOLA

Amb l'arribada de setembre tornen les matinades, les classes, les activitats extraescolars, els deures, les pesades motxilles... això significa el retorn a la normalitat després d'uns mesos de llibertat horària i més permissivitat de l'habitual en temes alimentaris.

Les sortides a la piscina o la platja de l'estiu han fet que canviessin els hàbits alimentaris. La tornada a l'escola significa tornar a establir les bases d'una dieta sana i equilibrada. Per això, a la tornada de vacances cal procurar realitzar una entrada a la rutina de forma progressiva, respectar el 5 àpats diaris (desdejni, esmorzar, dinar, berenar i sopar), tornar a una alimentació rica en verdures, fruita i llegums i no oblidem l'aigua com a la nostra beguda preferida.

Els nostres menús estan supervisats per un dietista-nutricionista col·legiat (CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrons, lenties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb oli d'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.