

BASAL

DILLUNS

- 9
- Pasta amb salsa napolitana
 - Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 10
- Arròs tres delícies
 - Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
 - Fruita de temporada

DIMECRES



DIJOUS

- 12
- Amanida de lleties
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - logurt natural

DIVENDRES

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- 13
- Macarrons gratinats
 - Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i blat de moro
 - Gelat de gel

- 16
- Fideuada de verdures
 - Hamburguesa mixta amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 17
- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
 - Truita de formatge amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata amb vegetals de l'hort
 - Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 19
- Crema de carbassó
 - Arròs amb verdures i cigrons
 - logurt natural

- 20
- Pasta integral a la bolonyesa
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada

- 23
- Arròs amb tomàquet
 - Truita de patates amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 24
- Verdura tricolor
 - Llibrets de pernil i formatge amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 25
- Pasta amb salsa pesto
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 26
- Empedrat de cigrons
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

- 27
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada

- 30
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!

