



**MAIG**  
**2024**

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DI'VENDRES 10	
	<b>FIDEUÀ</b>  <b>SALSITXES I AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>PÈSOLS AMB PATATES</b> <b>FILET DE BACALLÀ PLANXA I XAMPINYONS</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</b> <b>SÍPIA I AMANIDA</b> <b>IOGURT NATURAL</b>	<b>AMANIDA DE PASTA</b>  <b>PIT DE POLLASTRE I AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>FESTIVITAT LOCAL L'ASCENSIÓ</b>	
Per sopar suggerim...	Verdura crua o cuita Peix blau amb farinaci Fruita del temps	Llegum saltejada Vedella planxa Fruita del temps	Arròs integral Au amb hortalissa Fruita del temps	Sopa de verdures Peix blanc amb farinaci Fruita del temps		
	<b>AMANIDES VARIADES</b> D'enciam, canonges, ruca, blat de moro, tomàquet, pastanaga, cogombre, api...	<b>DILLUNS 13</b> <b>MACARRONS AMB TONYINA</b>  <b>CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>DIMARTS 14</b> <b>MONGETES VERDES SALTADES AMB PERNIL</b> <b>HAMBURGUESA PLANXA I AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>DIMECRES 15</b> <b>ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I OU DUR</b> <b>LLOM AMB XIPS</b> <b>IOGURT NATURAL</b>	<b>DIJOUS 16</b> <b>AMANIDA DE PASTA</b>  <b>CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>DI'VENDRES 17</b> <b>CIGRONS AMB CARBASSA</b> <b>FILET DE LLUÇ PLANXA I TOMÀQUET AMANIT</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>
Per sopar suggerim..	Amanida de llegum Au amb verdures Fruita del temps	Pasta integral saltada Peix blanc amb verdures Fruita del temps	Verdura crua o cuita Ou amb llegum Fruita del temps	Sopa d'au Peix blau amb farinaci Fruita del temps	Arròs integral Porc amb verdura Fruita del temps	
	<b>CREMA DE VERDURES</b> Elaborades amb productes de proximitat!	<b>DILLUNS 20</b> <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ ATORGAT PEL DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT</b>	<b>DIMARTS 21</b> <b>LLENTIES AMB ARRÒS RAVES DE CALAMAR I AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>DIMECRES 22</b> <b>CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES DE PA</b> <b>LLOM AMB SAMFAINA IOGURT NATURAL</b>	<b>DIJOUS 23</b> <b>BROU DE POLLASTRE AMB VERDURES I PASTA</b>  <b>PIT DE POLLASTRE I AMANIDA VARIADA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	<b>DI'VENDRES 24</b> <b>COLIFLOR AMB PATATES I FORMATGE</b> <b>FILET BACALLÀ PLANXA I AMANIDA</b> <b>GELAT</b>
Per sopar suggerim...		Verdura crua o cuita Vedella amb farinaci Fruita del temps	Arròs integral saltat Au amb hortalissa Fruita del temps	Pasta integral Peix blanc al forn Fruita del temps	Amanida de cus-cus Porc amb hortalissa Fruita del temps	

ELS NOTRES MENÚS ES BASEN EN LA DIETA MEDITERRÀNIA, ELABORATS AMB PRODUCTES DE PROXIMITAT I REVISATS PER EXPERTS EN DIETÈTICA.

*Els menús poden variar segons l'oferta de productes al mercat*

**DIETA:** Arròs o patata bullida/ Filet de carn o peix a la planxa/ Fruita o iogurt.

## APORTACIÓ DE FIBRA!

Pa, pasta i arròs integral.



DIMECRES PA INTEGRAL!

**DILLUNS 27**

**TALLARINES SALTADES  
AMB XAMPINYONS**

**SÍPIA I AMANIDA**  
FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 28**

**MONGETES VERDES  
AMB PATATES**

**FRICANDÓ DE VEDELLA**  
FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES 29**

**ARRÒS AMB VERDURES**

**TRUITA DE PATATES  
I AMANIDA**  
IOGURT NATURAL

**DIJOUS 30**

**AMANIDA DE PASTA**

**POLLASTRE SALTAT  
AMB ALL I JULIVERT**  
FRUITA DEL TEMPS



**DIVENDRES 31**

**TRINXAT DE COLIFLOR  
AMB CANSALADA**

**FILET DE LLUÇ PLANXA I XIPS**  
FRUITA DEL TEMPS

**Per sopar suggerim...**

Llegum amb verdura  
Fruita del temps

Pasta integral a/verdures  
Peix blau planxa  
Fruita del temps

Verdura crua o cuita  
Porc a/farinaci  
Fruita del temps

Sopa de peix  
Vedella a/verdures  
Fruita del temps

Arròs integral  
Au amb hortalissa  
Fruita del temps

# DIETA MEDITERRÀNIA

**AMANIDES  
VARIADES**

*D'enciam, canonges, ruca,  
blat de moro, tomàquet,  
pastanaga, cogombre, api...*

**ALIMENTACIÓ  
SANA...**

**CREMES  
DE VERDURES**

*Elaborades amb productes  
de proximitat.*

**VARIADA I  
EQUILIBRADA**

**APORTACIÓ  
DE FIBRA**

*Pa, pasta i arròs  
integral.*