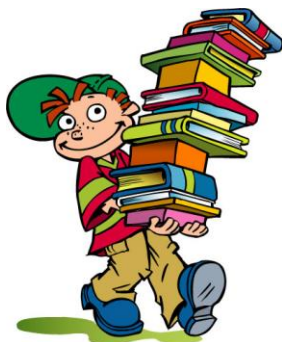


				Dijous 14		Divendres 15			
				Llenties estofades (arròs, pebrot, tomàquet, ceba i herbes provençals) Trita de patata i ceba amb escarola Fruita i pa		Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb allet i tomàquet natural Gelats i pa			
Dilluns 18		Dimarts 19		Dimecres 20		Dijous 21		Divendres 22	
Mongeta 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) Dauets de bacallà arrebossats 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) Trita francesa amb tomàquet natural Fruita i pa		Sopa de peix (brou peix natural, tomàquet, ceba, picada ametlles i caella) Estofat de gall dindi amb verduretes (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 (desdejunar, 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, llenties 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.



MARGARITA PONS SEGÚI
 CAT 001031