



	dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres				
	9-1	13-2	19-3	sopar	10-1	14-2	20-3	sopar	11-1	15-2	21-3	sopar	12-1	16-2	22-3	sopar	13-1	17-2	23-3	sopar	
S1	arròs			verdura	patata			pasta	espirals			verdura	llentíes amb verdures			arròs	brou d'au i pasta			lleugums	
	salsa tomàquet			carn blanca	mongeta			peix blanc	salsa tonyina			carn magra				peix blau				ou	
				làctic				fruita	formatge rallat			fruita				fruita					làctic
	peixets arrebossats (9-1)				estofat de vedella				fruita				salsitxes de pollastre								magra de porc rostida
	peix arrebossat				amb xampinyons					tall formatge											
	amanida				amanida					amanida				amanida							amanida
pa					pa				pa				pa							pa	
fruita					fruita				iogurt				fruita àcida							fruita	

	dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres				
	16-1	20-2	26-3	sopar	17-1	21-2	27-3	sopar	18-1	22-2	28-3	sopar	19-1	23-2	29-3	sopar	20-1	24-2	30-3	sopar	
S2	patates estofades amb carn d'au			verdura	crema de carbassa			lleugums	arròs amb peix			pasta	macarrons			verdura	cigrons amb espinacs			arròs	
				peix blanc				ou				peix x blau	salsa tomàquet			carn magra				carn blanca	
				làctic				fruita				fruita	formatge rallat			làctic				fruita	
	fruita de tonyina				pollastre forn				hamburguesa de vedella				peix forn								llom arrebossat
					amb herbes provençals								salsa marinera								
	amanida				amanida				amanida				amanida								amanida
pa					pa				pa			pa								pa	
fruita					fruita				iogurt			fruita								fruita àcida	

	dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres				
	23-1	27-2	3-4	sopar	24-1	28-2	4-4	sopar	25-1	29-2	5-4	sopar	26-1	3-3	6-4	sopar	27-1	3-3	6-4	sopar	
S3	arròs			verdura	brou vegetal i pasta			lleugums	mongetes amb verdures			pasta	patata			arròs	fideus a la cassola			verdura	
	salsa tomàquet			ou				peix blanc				carn magra	bròquil			peix blau				carn blanca	
				làctic				fruita				fruita				fruita					làctic
	estofat de vedella				botifarra de porc				peix arrebossat				gall dindi estofat								ous al forn
	amb verdures												amb xampinyons								
	amanida				amanida				amanida				amanida								amanida
pa					pa				pa			pa								pa	
fruita					fruita				fruita àcida			fruita								fruita	

	dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres				
	30-1	5-3	9-4	sopar	31-1	6-3	10-4	sopar	1-2	7-3	11-4	sopar	2-2	8-3	12-4	sopar	3-2	9-3	13-4	sopar	
S4	llentíes amb arròs			verdura	brou de peix i pasta			verdura	patata			arròs	espaguetis			verdura	arròs			patata	
				carn magra				peix blanc	mongeta			ou	salsa tomàquet			peix blau	salsa verdures			carn blanca	
				làctic				fruita	pastanaga			fruita	formatge rallat			làctic				fruita	
	peix forn				pollastre a la llimona				hamburguesa de vedella				fruita								peix arrebossat
	tomàquet i ceba												tall pernil								
	amanida				amanida				amanida				amanida								amanida
pa					pa				pa			pa								pa	
fruita àcida					fruita				iogurt			fruita								fruita	

	dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres				
	6-2	12-3		sopar	7-2	13-3		sopar	8-2	14-3		sopar	9-2	15-3		sopar	10-2	16-3		sopar	
S5	fideus amb peix			verdura	arròs 3 delícies			verdura	patata			pasta	cigrons amb verdures			verdura	crema de verdures			arròs	
				carn blanca				peix blanc	coliflor			ou				carn magra				peix blau	
				fruita				làctic				fruita				làctic					fruita
	fruita de patates				estofat de porc amb verdures				mandonguilles vedella				peix forn								pollastre arrebossat
													ceba i patata								
	amanida				amanida				amanida				amanida								amanida
pa					pa				pa			pa								pa	
fruita					fruita				iogurt			fruita àcida								fruita	

Exemples de menús sopars;

Menú nº 1

crema de pèsols
pièl pollastre planxa
amanida
macedònia de fruita

Menú nº 2

crema de pastanaga
calamar arrebossat
amanida
fruita fresca

Menú nº 3

verdura saltejada amb cigrons
biestec planxa
amanida
flam

Menú nº 4

amanida amb formatge
pizza de tonyina
taronja

Menú nº 5

pa amb tomàquet
fruita d'espinacs
plàtan

Menú nº 6

carrelons de verdura
pollastre al forn
iogurt

Menú nº 8

escalivada
fruita a la francesa
amanida
fruita

Menú nº 9

sopa de peix
salsitxes pollastre
amanida
macedònia de fruita

Menú nº 10

arròs amb pastanaga i patata
setons arrebossats
amanida
fruita

Menú nº 11

sopa de fideus
librets de pernil i formatge
amanida
fruita

Menú nº 12

puré de patata
filet de dorada al forn
amanida
iogurt

Menú nº 13

pastís de verdures
broquetes de gall d'indi
amanida
fruita

Tipologia de carns i peixos

PEIX BLANC; rap, lluç, bacallà, panga, dorada, llenguado

PEIX BLAU; salmó, tonyina, setons, sardines, verat

CARN MAGRA; vedella, porc, xai, pernil, poltre

CARN BLANCA; au, conill, gall d'indi

LLEGUMS; pèsols, cigrons, llentíes, mongetes

VERDURES; enciam, tomàquet, mongetes, bledes, espinacs, pastanaga, puerro, carbassó, carbassa...

LÀCTICS; formatges, iogurt, petit suís, flam