

acompanyar amb verdura i llegum.  
100gr verd.

Tot aprenent a dissenyar el menú de l'escola

\*Frequència setmanal

PRIMERS PLATS

Hortalisses: (1-2)\*

Llegums: (1-2) ≥ 6 el mes\*

Arròs: (1)\*

Pasta: (1)\*

Altres cereals: (0-1)\*  
(mill, blat de moro, fajol, etc.) o  
tubercles (patata, moniato, etc.)

Si el primer plat inclou carn, peix o ou el  
segon ja no n'ha de dur.

SEGONS PLATS

Proteïcs vegetals: (1-2) ≥ 6 el mes\*  
(llegums i derivats)

Carns: (1-2) ≥ 6 el mes\*

Carns blanques: (1-2)\*

Carns vermelles i processades: (0-1)\*

Peixos: (1)\*

Ous: (1)\*

GUARNICIONS

Amanides variades: (3-4)\*

Altres guarnicions: (1-2)\*  
(patates, hortalisses, llegums, pastes,  
arròs, bolets)

POSTRES

Fruita fresca: (4-5)\*

Altres postres no ensucrades: (0-1)\*  
(iogurt, formatge fresc, mató, fruita  
seca, etc.)

TÈCNiques CULINÀRIES

Preuinats (≤ 2/mes)\*  
(arrebossats, canelons, croquetes,  
crestes de tonyina, pizzas,  
hamburgueses i salsitxes de tofu...)

Fregits (segons plats) (≤ 2/setmana)\*

Fregits (guarnicions) (≤ 1/setmana)\*

ALTRES

Presència d'hortalisses crues o fruita  
fresca (a cada àpat)\*

Presència d'hortalisses en el menú (a  
cada àpat)\*

Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol  
altooleic per cuinar i per fregir

Utilització d'oli d'oliva verge per amanir

Presència diària de pa integral

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Espaguets a la salsa pesto</p> <p>Fl. cigrons estofats</p> <p>Macedonia de fruites</p> <p>Sopa de gaulets</p> <p>Carxofa de carn</p> <p>Iogurt</p> <p>Gazpacho</p> <p>Bacalla a la llauna</p> <p>Fruite</p> <p>Arros amb lentilles</p> <p>Salmon</p> <p>Macedonia de fruites</p>	<p>Estofat de patates</p> <p>Andalès</p> <p>Calamares a l'oli</p> <p>+ amanida</p> <p>Iogurt</p> <p>Pure de patata a l'nyat</p> <p>Bacalla arrebossat</p> <p>Fruite</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Cair pasta vegetal</p> <p>Fruite</p> <p>Espaguets a la bolonyesa</p> <p>Hamburguesa amb patates</p> <p>Gelat + Refresc</p>	<p>Arros amb salsa curi</p> <p>Elom amb salsa especial</p> <p>Fruite de temporada</p> <p>Espaguets a la bobryesa</p> <p>Vegetal</p> <p>Cal amb patata</p> <p>Fruite</p> <p>Arros amb salsa curi o tomaquet</p> <p>Blastre al curi + Poma</p> <p>Natilles</p> <p>Verdura crua</p> <p>Carxofa</p> <p>Pastanaga</p>	<p>Cola a l'el</p> <p>Talibels amb saba de iogurt + ananida</p> <p>Fruite de temporada</p> <p>Amanida de cigrons</p> <p>Paté vegetal + amanida</p> <p>Macedonia de fruites</p> <p>Amanida</p> <p>Fruite de zampeiros</p> <p>Amanida</p> <p>Fruite</p> <p>+ amanida</p> <p>Tomaquet, cogombre i olives</p>	<p>Amanida</p> <p>Fruite de patates</p> <p>Fruite de temporada</p> <p>Arros tres delícies vegetal</p> <p>Fruite + amanida</p> <p>Fruite</p> <p>Macedonia de fruites</p> <p>Amanida catalana</p> <p>Fruite + pasta</p>