

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Dia 1	Dia 2
			Espirals integrals amb oli d'oliva i parmesà Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Rostit de vedella amb patates de luxe Fruita de temporada
Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9
Sopa de pescado Tortilla de patatas con ensalada de tomate y mozzarella Fruita de temporada	Pèsols saltats Rostit de vedella amb salsa de pebrots i quinoa Iogurt/Poma	Mongeta tendra i patata al vapor Pernilets de pollastre guisats amb bolets Fruita de temporada	Arròs blanc amb tomàquet sofregit Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Amanida amb llardons, brie, xampinyons i crostonets Fideus a la cassola amb costella amb costella Natilles/Poma
Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16
CAR	NA	VAL	20	24
Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23
Spaguetti au fromage râpé Merlu au four gratiné avec garniture de légumes Fruit de saison	Arròs mediterrani Coll de llom de porc estofat amb prunes Fruita de temporada	Sopa de pistons Pollastre cruixent amb enciam francès i olives Petit suisse/Poma	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	Dolcetes amb espinacs, pera i formatge Cigrons de quaresma amb bacallà i ou dur Iogurt/Poma
Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29: DINAMARCA	Dia 1 març
Mixed salad with sardines Lentils stewed with tofu and pumpkin Yoghurt/Apple	Wok de verdures xineses Mandonguilles de vedella amb patates Fruita de temporada	Arròs tres delícies Croquetes de carn d'olla amb fulla de roure i remolatxa Fruita de temporada	Amanida Frederic X (amb gravad laks) Stegt flæsk Risalamande i galetes daneses	Mezclum amb taronja, carrota, formatge fresc i panses Macarrons amb tonyina Fruita de temporada

## ALIMENTS I RENDIMENT ESCOLAR

El cervell per funcionar bé requereix haver dormit suficients hores i tenir bona disponibilitat de nutrients, per això tant l'esmorzar com el berenar són 2 àpats importants que han d'incloure aliments rics en:

- vitamines, minerals ( fruita , hortalisses )
- carbohidrats complexos ( cereals i pa preferentment integral )
- greixos saludables ( oli oliva, fruits secs , alvocat i peix blau )



### EXEMPLES D'ESMORZARS :

Pa integral amb tomàquet i oli, formatge o tonyina + taronja o mandarines  
Bol de iogurt amb cereals integrals, fruita i fruits secs  
Batut de llet amb plàtan i flocs de civada

### BERENARS:

Entrebanet o barreta muesli o bastonets de pa o galetes d'arròs  
o barreja de fruits secs + iogurt begut i/o fruita