

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
				
08	09	10	11	12
Arròs eco amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Macarrons integrals al pesto	<i>Festiu</i>	Vichyssoise amb crostons
Croquetes de carn d'olla	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Lluç al forn/planxa		Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro	Enciam i cogombre	Amanida de pastanaga i olives		Rodes de tomàquet i olives negres
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca		Pa integral i fruita fresca
Kcal: 601,939 prot (g): 16,296 lip (g): 20,018 hc (g): 85,247	Kcal: 671,181 prot (g): 41,693 lip (g): 22,444 hc (g): 68,9	Kcal: 604,786 prot (g): 28,959 lip (g): 21,448 hc (g): 67,905		Kcal: 620,696 prot (g): 16,422 lip (g): 21,955 hc (g): 80,384
15	16	17	18	19
Crema de carbassó i formatge	Pèsols amb patates saltats	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives	Bròquil al vapor amb patates	Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd)
Espirals eco amb bolonyesa de soja texturitzada	Llom al forn/planxa	Ous amb beixamel gratinats	Filet de pollastre arrebossat casolà	Salmó al forn/planxa
-	Enciam i pastanaga	Enciam i cogombre	Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes	Tomàquet amanit amb orenga
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
Kcal: 617,796 prot (g): 25,644 lip (g): 12,906 hc (g): 94,398	Kcal: 614,265 prot (g): 37,874 lip (g): 20,451 hc (g): 59,781	Kcal: 689,017 prot (g): 28,733 lip (g): 30,706 hc (g): 70,98	Kcal: 703,182 prot (g): 44,861 lip (g): 35,967 hc (g): 46,632	Kcal: 600,913 prot (g): 30,515 lip (g): 19,959 hc (g): 64,685
22	23	24	25	26
Llenties estofades amb pastanaga	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, mongeta, pèsols, tonyina, maionesa)	Macarrons gratinats (salsa de tomàquet i formatge ratllat)	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga)	Crema de verdures amb crostons
Truita francesa	Estofat de pollastre	Maires a l'andalusa casolanes	Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes	Saltat de cigrons al toc suau de curri
Enciam i tomàquet	-	Amanida de pastanaga, blat de moro i olives	Enciam i cogombre	-
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural
Kcal: 592,928 prot (g): 28,467 lip (g): 20,788 hc (g): 65,979	Kcal: 737,261 prot (g): 40,11 lip (g): 33,689 hc (g): 53,29	Kcal: 633,79 prot (g): 29,799 lip (g): 19,112 hc (g): 80,632	Kcal: 709,25 prot (g): 36,543 lip (g): 23,428 hc (g): 83,399	Kcal: 597,94 prot (g): 24,513 lip (g): 16,842 hc (g): 80,5
29	30	01	02	03
Arròs tres delícies	Mongetes seques estofades amb verdures			
Estofat de gall dindi	Truita de formatge			
-	Rodes de tomàquet i olives negres			
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca			
Kcal: 704,452 prot (g): 38,968 lip (g): 22,32 hc (g): 83,382	Kcal: 696,244 prot (g): 30,608 lip (g): 28,19 hc (g): 69,177			

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.