

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
	Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 584,015 prot (g): 32,783 lip (g): 21,863 hc (g): 57,719	Amanida variada amb formatge fresc, pipes de carbassa i panses Cigrons estofats amb xai - Pa integral i iogurt natural Kcal: 611,977 prot (g): 27,15 lip (g): 24,071 hc (g): 64,745	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Verat amb salsa napolitana Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca Kcal: 660,662 prot (g): 29,515 lip (g): 23,134 hc (g): 76,462
06	07	08	09	10
Hummus de cigrons amb crudités Paella marinera - Pa integral i fruita fresca Kcal: 606,303 prot (g): 20,029 lip (g): 12,859 hc (g): 96,428	Llenties estofades amb verduretes Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i cogombre Pa integral i fruita fresca Kcal: 671,181 prot (g): 41,693 lip (g): 22,444 hc (g): 68,9	Macarrons integrals al pesto Lluç al forn/planxa Amanida de pastanaga i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 604,786 prot (g): 28,959 lip (g): 21,448 hc (g): 67,905	Amanida mixta amb tonyina i blat de moro Mongetes seques estofades amb verdures - Pa integral i iogurt natural Kcal: 510,984 prot (g): 23,617 lip (g): 14,776 hc (g): 61,183	Vichyssoise amb crostons Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge Pa integral i fruita fresca Kcal: 570,893 prot (g): 22,43 lip (g): 22,112 hc (g): 64,24
13	14	15	16	17
Pèsols saltats amb patates i pernil dolç Estofat de gall dindi - Pa integral i fruita fresca Kcal: 624,82 prot (g): 40,414 lip (g): 20,047 hc (g): 61,672	Crema de carbassó i formatge Fideus a la cassola amb soja texturitzada - Pa integral i fruita fresca Kcal: 617,796 prot (g): 25,644 lip (g): 12,906 hc (g): 94,398	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Ous amb beixamel gratinats Enciam i cogombre Pa integral i iogurt natural Kcal: 704,017 prot (g): 28,233 lip (g): 30,056 hc (g): 77,28	Bròquil al vapor amb patates Filet de pollastre arrebossat casolà Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa integral i fruita fresca Kcal: 703,182 prot (g): 44,861 lip (g): 35,967 hc (g): 46,632	Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) Salmó al forn/planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca Kcal: 600,913 prot (g): 30,515 lip (g): 19,959 hc (g): 64,685
20	21	22	23	24
Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 592,928 prot (g): 28,467 lip (g): 20,788 hc (g): 65,979	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, mongeta, pèsols, tonyina, maionesa) Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i formatge fresc Pa integral i fruita fresca Kcal: 803,501 prot (g): 19,931 lip (g): 44,955 hc (g): 71,299	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Maires a l'andalusa casolanes Amanida de pastanaga, blat de moro i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 595,165 prot (g): 26,909 lip (g): 16,274 hc (g): 80,315	Paella de verduretes (carbassó, pèsols i pastanaga) Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes Enciam i cogombre Pa integral i fruita fresca Kcal: 709,25 prot (g): 36,543 lip (g): 23,428 hc (g): 83,399	Crema de verdures amb crostons Saltat de cigrons al toc suau de curri - Pa integral i iogurt natural Kcal: 597,94 prot (g): 24,513 lip (g): 16,842 hc (g): 80,5
27	28	29	30	31
Arròs tres delícies Fajites de soja texturitzada i verdures Enciam i cogombre Pa integral i fruita fresca Kcal: 861,526 prot (g): 30,81 lip (g): 22,018 hc (g): 130,94	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de formatge Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca Kcal: 696,244 prot (g): 30,608 lip (g): 28,19 hc (g): 69,177	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 584,015 prot (g): 32,783 lip (g): 21,863 hc (g): 57,719	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Verat amb salsa napolitana Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca Kcal: 660,662 prot (g): 29,515 lip (g): 23,134 hc (g): 76,462	Crema de carbassa amb crostons Fricandó de vedella i xampinyons - Pa integral i natilles de xocolata Kcal: 637,527 prot (g): 37,491 lip (g): 19,557 hc (g): 73,997

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



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Peix



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Lacti

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