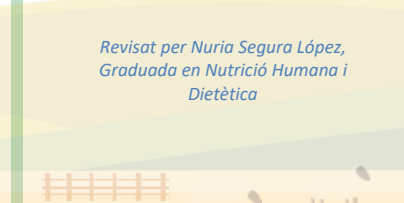
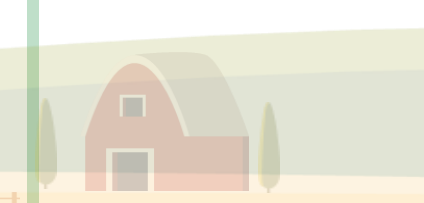


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
<i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>	Sopa casolana de peix amb fideus integrals Contracuixa de pollastre al forn/planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pa integral i fruita fresca Kcal: 614,823 prot (g): 38,523 lip (g): 21,771 hc (g): 60,797	Amanida mixta amb tonyina i blat de moro Cigrons estofats amb espinacs i pastanaga - Pa integral i fruita fresca Kcal: 549,663 prot (g): 21,869 lip (g): 16,145 hc (g): 70,281	Minestra de verdures saltades Paella marinera - Pa integral i iogurt natural Kcal: 562,08 prot (g): 24,665 lip (g): 12,777 hc (g): 84,827	Pèsols saltats amb patates Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca Kcal: 674,615 prot (g): 42,632 lip (g): 24,229 hc (g): 61,577
10	11	12	13	14
Bròquil amb beixamel gratinat Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa integral i fruita fresca Kcal: 671,731 prot (g): 33,553 lip (g): 16,627 hc (g): 90,161	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam, pastanaga i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 624,746 prot (g): 24,676 lip (g): 20,789 hc (g): 80,683	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes Enciam i poma Pa integral i iogurt natural Kcal: 609,519 prot (g): 37,832 lip (g): 26,535 hc (g): 50,814	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa Enciam, tomàquet i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 616,197 prot (g): 28,878 lip (g): 21,863 hc (g): 69,034	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Botifarra al forn/planxa Mongetes seques saltades amb all i julivert Pa integral i fruita fresca Kcal: 672,017 prot (g): 27,214 lip (g): 29,427 hc (g): 67,174
17	18	19	20	21
Sopa casolana d'au amb fideus integrals Truita de patata i ceba Amanida de tomàquet i formatge Pa integral i fruita fresca Kcal: 601,935 prot (g): 23,497 lip (g): 20,789 hc (g): 72,719	Amanida de tomàquet, ceba, olives i tonyina Cigrons estofats amb quinoa - Pa integral i fruita fresca Kcal: 558,024 prot (g): 22,261 lip (g): 16,183 hc (g): 72,383	Mongetes tendres amb patates al vapor Estofat de gall dindi amb verduretes - Pa integral i fruita fresca Kcal: 562,49 prot (g): 34,711 lip (g): 19,184 hc (g): 56,492	Llenties estofades amb carbassa Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) - Pa integral i iogurt natural Kcal: 677,612 prot (g): 29,737 lip (g): 14,438 hc (g): 101,738	Crema de coliflor amb crostons Lluç a l'andalusa casolà Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 511,905 prot (g): 25,826 lip (g): 15,102 hc (g): 62,509
24	25	26	27	28
Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc) Estofat de poltre Patates dau Pa integral i fruita fresca Kcal: 620,226 prot (g): 38,219 lip (g): 21,14 hc (g): 53,6	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca Kcal: 609,513 prot (g): 26,742 lip (g): 20,681 hc (g): 68,474	Rissoto de carbassa Peix carboner al forn amb all i julivert Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca Kcal: 593,484 prot (g): 26,579 lip (g): 16,506 hc (g): 80,583	Crema de verdures amb formatge Fideuà de peix (fideus integrals) - Pa integral i fruita fresca Kcal: 593,226 prot (g): 23,587 lip (g): 11,691 hc (g): 93,386	Trinxat de col amb patates Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i poma Pa integral i iogurt natural Kcal: 589,716 prot (g): 39,973 lip (g): 26,309 hc (g): 43,806
01	02	03	04	05
  Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica   				

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.

03 Sostenibilitat

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

04 Joc

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

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.