

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Pèsols saltats amb patates	Amanida mixta amb tonyina i blat de moro	Minestra de verdures saltades	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Truita de formatge	Paella de pollastre	Cigrons estofats amb xai	Peix carboner al forn amb all i julivert	
Enciam i remolatxa	-	-	Amanida d'enciam iceberg amb formatge	
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	
Kcal: 627,891 prot (g): 29,06 lip (g): 25,835 hc (g): 59,955	Kcal: 552,892 prot (g): 17,484 lip (g): 15,305 hc (g): 81,863	Kcal: 610,93 prot (g): 25,271 lip (g): 17,429 hc (g): 80,984	Kcal: 560,846 prot (g): 29,943 lip (g): 15,383 hc (g): 69,404	
08	09	10	11	12
FESTIU	Llenties estofades amb verduretes	Mongetes tendres amb patates al vapor	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de pastanaga amb formatge ratllat
	Truita de patata i ceba	Filet de pollastre arrebossat casolà	Lluç al forn/planxa	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i poma	Enciam, pastanaga i blat de moro	-
	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
	Kcal: 661,477 prot (g): 24,253 lip (g): 20,626 hc (g): 85,409	Kcal: 627,092 prot (g): 25,851 lip (g): 24,582 hc (g): 62,03	Kcal: 538,826 prot (g): 23,941 lip (g): 11,577 hc (g): 80,683	Kcal: 668,146 prot (g): 27,454 lip (g): 14,346 hc (g): 100,618
15	16	17	18	19
Coliflor al vapor amb patates	Crema de verdures de temporada	Arròs amb verdures	<i>DINAR ESPECIAL NADAL</i> Sopa casolana d'au amb galets	Crema de llegums (mongetes seques)
Estofat de vedella	Saltat de cigrons al curri amb quinoa	Salmó al forn/planxa	Pollastre a la catalana	Ous durs amb salsa de tomàquet
-	-	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam i pastanaga	Enciam i olives
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i postres nadalenques	Pa integral i fruita fresca
Kcal: 673,528 prot (g): 31,509 lip (g): 34,474 hc (g): 53,642	Kcal: 590,518 prot (g): 21,446 lip (g): 13,67 hc (g): 87,312	Kcal: 645,808 prot (g): 25,04 lip (g): 22,088 hc (g): 82,94	Kcal: 652,418 prot (g): 37,217 lip (g): 26,229 hc (g): 63,08	Kcal: 635,939 prot (g): 26,354 lip (g): 22,856 hc (g): 71,198
22	23	24	25	26
		BONES FESTES		
29	30	31	01	02
		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.