

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana d'au amb arròs integral	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Verdures al wok	Quinoa amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Fideuà de peix	Estofat de gall dindi amb verdures
Xampinyons saltats amb all i julivert	Amanida de tomàquet, formatge i tonyina	-	-	Enciam i pastanaga
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: 620,717 prot (g): 39,714 lip (g): 21,652 hc (g): 61,455	Kcal: 657,593 prot (g): 26,928 lip (g): 26,022 hc (g): 71,904	Kcal: 566,99 prot (g): 24,644 lip (g): 12,779 hc (g): 81,56	Kcal: 512,976 prot (g): 18,047 lip (g): 8,501 hc (g): 84,361	Kcal: 675,142 prot (g): 39,635 lip (g): 25,319 hc (g): 65,976
09	10	11	12	13
Crema de carbassa i bledes	Timbal de patata i moniato	Quinoa saltada amb bolets	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva	<i>DINAR ESPECIAL CARNESTOLTES</i> Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel)
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Verat amb salsa napolitana	Pernilets de pollastre a la llimona	Truita de patata i ceba	Filet de vedella arrebossat casolà
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i gelatina de maduixa
Kcal: 611,949 prot (g): 21,89 lip (g): 9,721 hc (g): 102,334	Kcal: 572,437 prot (g): 24,166 lip (g): 20,953 hc (g): 66,132	Kcal: 578,561 prot (g): 35,49 lip (g): 24,145 hc (g): 50,119	Kcal: 630,937 prot (g): 21,466 lip (g): 20,188 hc (g): 80,988	Kcal: 773,412 prot (g): 44,185 lip (g): 27,521 hc (g): 81,578
16	17	18	19	20
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Espinacs, patata i pastanaga gratinats	Crema de coliflor, pastanaga i carbassa	Mongetes tendres saltades amb moniato i albergínia	Crema de llegums (mongetes seques)
Ous amb beixamel gratinats	Llenties estofades amb quinoa	Estofat de gall dindi amb patates	Lluç a l'andalusa casolà	Pasta integral saltada amb xampinyons
Enciam i poma	-	Amanida de tomàquet i formatge	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
Kcal: 747,241 prot (g): 33,402 lip (g): 31,872 hc (g): 79,117	Kcal: 605,828 prot (g): 26,533 lip (g): 11,8 hc (g): 86,14	Kcal: 635,195 prot (g): 35,849 lip (g): 23,459 hc (g): 64,177	Kcal: 500,785 prot (g): 25,669 lip (g): 14,5 hc (g): 60,344	Kcal: 616,884 prot (g): 20,833 lip (g): 8,956 hc (g): 101,314
23	24	25	26	27
<i>DIA DE LLIURE</i>	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals	Cigrons bullits amb oli d'oliva	Bròquil amb patates saltat	Minestra de verdures saltades
	Xai a la jardinera	Truita de patata i carbassó	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs caldós amb peix
	Patates dau	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	-
	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca
	Kcal: 676,26 prot (g): 35,325 lip (g): 22,887 hc (g): 76,604	Kcal: 602,781 prot (g): 19,788 lip (g): 19,019 hc (g): 78,353	Kcal: 586,774 prot (g): 40,551 lip (g): 26,014 hc (g): 42,858	Kcal: 560,972 prot (g): 22,386 lip (g): 8,844 hc (g): 94,292
02	03	04	05	06

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...


Per sopar pot ser...


Verdura

>


Pasta/Arròs


Pasta/Arròs

>


Verdura


Llegums

>


Verdura


Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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


Per sopar pot ser...


Ou

>


Carn


Peix


Peix

>


Ou


Carn


Llegums

>


Peix


Ou


Carn

>


Ou


Peix


Fruita

>


Lacti

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