

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Minestra de verdures saltades Paella marinera - Pa integral i fruita fresca Kcal: 561,308 prot (g): 20,968 lip (g): 9,611 hc (g): 94,129	Macarrons amb salsa de bolets i farigola Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca Kcal: 708,515 prot (g): 36,714 lip (g): 25,934 hc (g): 77,316
12	13	14	15	16
Crema de carbassa, pastanaga i porro Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet) - Pa integral i fruita fresca Kcal: 619,549 prot (g): 21,71 lip (g): 9,681 hc (g): 105,114	Bròquil i moniato amb beixamel gratinat Salmó al forn/planxa Enciam, pastanaga i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 638,096 prot (g): 33,133 lip (g): 27,307 hc (g): 58,55	Quinoa amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes Enciam i poma Pa integral i iogurt natural Kcal: 686,886 prot (g): 44,763 lip (g): 29,338 hc (g): 56,235	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 661,477 prot (g): 24,253 lip (g): 20,626 hc (g): 85,409	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Salsitxes de porc al forn/planxa Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca Kcal: 658,2 prot (g): 29,985 lip (g): 29,334 hc (g): 63,211
19	20	21	22	23
Espaguetis integrals al pesto Ous amb beixamel gratinats Enciam i poma Pa integral i iogurt natural Kcal: 752,459 prot (g): 33,558 lip (g): 37,727 hc (g): 64,902	Espinacs, patata i pastanaga gratinats Saltat de cigrons al curri amb quinoa - Pa integral i fruita fresca Kcal: 636,118 prot (g): 24,036 lip (g): 16,395 hc (g): 85,287	Mongetes tendres saltades amb pastanaga Estofat de gall dindi amb patates Amanida de tomàquet i formatge Pa integral i fruita fresca Kcal: 657,905 prot (g): 38,415 lip (g): 23,655 hc (g): 64,382	Crema de moniato, carbassa i porro amb crostons Lluç a l'andalusa casolà Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 542,196 prot (g): 24,421 lip (g): 15,389 hc (g): 70,796	Llenties bullides amb oli d'oliva Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) - Pa integral i fruita fresca Kcal: 681,84 prot (g): 26,08 lip (g): 11,272 hc (g): 112,06
26	27	28	29	30
Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Estofat de poltre amb xampinyons - Pa integral i fruita fresca Kcal: 668,79 prot (g): 30,621 lip (g): 31,643 hc (g): 60,726	Crema de coliflor amb formatge Bacallà al forn amb patata i ceba Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 521,568 prot (g): 28,502 lip (g): 14,96 hc (g): 61,726	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Truita de patata i carbassó Enciam, pastanaga i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 602,781 prot (g): 19,788 lip (g): 19,019 hc (g): 78,353	Trinxat de col amb patates Filet de pollastre arrebossat casolà Enciam i poma Pa integral i iogurt natural Kcal: 609,544 prot (g): 29,451 lip (g): 27,751 hc (g): 48,858	Verdures en tempura Arròs melós amb peix carboner - Pa integral i fruita fresca Kcal: 583,079 prot (g): 15,946 lip (g): 11,382 hc (g): 99,26

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

Aprender 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.