

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Pizza margarita (base de cigrons)	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Amanida d'enciam iceberg amb formatge	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
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: 575,917 prot (g): 34,149 lip (g): 18,217 hc (g): 63,135	Kcal: 609,602 prot (g): 24,433 lip (g): 23,272 hc (g): 69,075	Kcal: 688,837 prot (g): 29,684 lip (g): 25,789 hc (g): 78,127	Kcal: 561,308 prot (g): 20,968 lip (g): 9,611 hc (g): 94,129	Kcal: 677,556 prot (g): 37,468 lip (g): 23,43 hc (g): 72,534
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil i moniato amb beixamel gratinat	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Salsitxes al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
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: 619,549 prot (g): 21,71 lip (g): 9,681 hc (g): 105,114	Kcal: 638,096 prot (g): 33,133 lip (g): 27,307 hc (g): 58,55	Kcal: 695,578 prot (g): 42,272 lip (g): 26,648 hc (g): 67,872	Kcal: 613,897 prot (g): 22,111 lip (g): 18,882 hc (g): 79,645	Kcal: 658,2 prot (g): 29,985 lip (g): 29,334 hc (g): 63,211
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals al pesto	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous amb beixamel gratinats	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	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: 752,459 prot (g): 33,558 lip (g): 37,727 hc (g): 64,902	Kcal: 575,758 prot (g): 22,85 lip (g): 8,27 hc (g): 92,514	Kcal: 697,568 prot (g): 40,669 lip (g): 17,903 hc (g): 77,787	Kcal: 531,569 prot (g): 22,673 lip (g): 16,622 hc (g): 67,646	Kcal: 665,38 prot (g): 23,81 lip (g): 10,828 hc (g): 110,778
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bunyols de bacallà
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Amanida d'enciam iceberg amb formatge
Kcal: 605,578 prot (g): 37,871 lip (g): 21,053 hc (g): 61,257	Kcal: 574,069 prot (g): 28,853 lip (g): 15,802 hc (g): 72,659	Kcal: 686,921 prot (g): 22,505 lip (g): 22,907 hc (g): 86,894	Kcal: 586,752 prot (g): 32,654 lip (g): 21,798 hc (g): 58,685	Pa integral i mona de pasqua (donut mini i ou de xocolata)
				Kcal: 807,068 prot (g): 16,934 lip (g): 32,273 hc (g): 108,815



SETMANA SANTA

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.

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

 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.