



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que
sigui complet:
Llet o derivats + pa o
cereals + fruita o suc
de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un
entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



divendres 1				
Pèsols amb patata				
Estofat de gall dindi a la catalana				
Pastanaga baby salejades amb romaní				
Fruita del temps				
Kcal: 631,35 HC: 78,52 Gr: 26,46 Pr: 32,11				
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au
	Croquetes pollastre	Estofat de Vedella amb salseta	Truita formatge/Ou dur/Remenat	Contracuixa pollastre a les fines herbes
	Amanida d'enciam		Amanida d'enciam i olives	Puré de patata
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
	Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49	Kcal: 636,31 HC: 82,12 Gr: 19,83 Pr: 32,53	Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36	Kcal: 493,77 HC: 40,63 Gr: 20,81 Pr: 36,00
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix	Crema de porro , ceba i patata	Macarrons amb beixamel al forn
Palometa amb arrebossat casolà/Lluç	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Pinxos porc amb adob casolà	Rodo de gall dindi amb salseta
Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga		Amanida d' enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Lacti	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 736,62 HC: 89,54 Gr: 17,29 Pr: 32,85	Kcal: 708,30 HC: 75,82 Gr: 28,99 Pr: 36,03	Kcal: 420,35 HC: 50,00 Gr: 9,75 Pr: 33,34	Kcal: 625,46 HC: 67,77 Gr: 28,02 Pr: 25,68	Kcal: 650,92 HC: 63,42 Gr: 27,13 Pr: 37,15
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verduretes / bolets	Patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat	Crema de Verdures	Patates estofades Marinera
Truita /Ou dur amb pernil cuït	Botifarra plx amb seques saltejades amb allet	Bacallà forn amb samfaina	Llenties amb arròs	Pollastre arrebossat casolà amb cereals/kikos
Enciam i cogombre				Amanida de tomàquet
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
Kcal: 551,21 HC: 71,84 Gr: 19,71 Pr: 21,62	Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00	Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34	Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66	Kcal: 552,06 HC: 48,35 Gr: 25,58 Pr: 32,10
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Cigrons amb sofregit de tomàquet	Fideuà de peix	Crema de pastanaga, ceba,carbassó i patata
Filet de Lluç al forn	Estofat de vedella a la Carbonara	Pollastre forn amb cebetes platillo	Truita francesa	Figuretes peix
Amanida d'enciam i pastanaga		Patates dau	Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt
Kcal: 631,72 HC: 56,44 Gr: 29,01 Pr: 33,86	Kcal: 407,56 HC: 38,58 Gr: 12,77 Pr: 34,57	Kcal: 647,40 HC: 76,04 Gr: 22,31 Pr: 35,81	Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58	Kcal: 559,85 HC: 44,74 Gr: 28,48 Pr: 31,15

Vivint el present, cuidant el futur: Reciclem



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruta del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Croquetes pollastre Amanida d'enciam Fruta del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruta del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruta del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au (s/porc) Contracuixa pollastre a les fines herbes Purè de patata Fruta del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruta del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruta del temps	Crema de porro , ceba i patata Pinxos de pollastre amb adob casolà Amanida d' enciam i tomàquet Fruta del temps	Macarrons amb beixamel al forn Rodo de gall dindi amb salseta Fruta del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Truita francesa/Ou dur Enciam i cogombre Fruta del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Salsitxes de pollastre plx amb seques saltejades amb allet Fruta del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina Fruta del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	Patates Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos Amanida de tomàquet Fruta del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruta del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs (s/porc) Estofat de vedella a la jardineria Fruta del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruta del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruta del temps	Crema de pastanaga, carbassó, ceba i patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Croquetes de bacallà Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Crestes de tonyina Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa vegetal amb pasta Lluç al forn/planxa Purè de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de peix amb pasta fina Bunyols de bacallà Fruita del temps	Crema de porro , ceba i patata Lluç al forn/planxa Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn Truita francesa Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Truita francesa/Ou dur Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Croquetes de bacallà Seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Crema de verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Lluç al forn/planxa Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa vegetal amb arròs Ous remenats amb tomàquet Fruita del temps	Amanida verda variada amb formatge Cigrons amb sofregit de tomàquet Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti (s/ou) amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au (pasta s/ou) Pollastre al forn a les fines herbes Purè de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat (s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Lluç al forn/planxa Amanida d'enciam i pastanaga Lacti (s/ou)	Sopa de peix amb pasta fina (s/ou) Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Crema de porro, ceba i patata Pinxos porc amb adob casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons (s/ou) amb beixamel al forn Rodo de gall dindi amb salseta (s/ou) Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Gall dindi a la planxa Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra plx s/ou amb seques salejades amb allet Fruita del temps	Espirals s/ou amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat (s/ou) Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/ou) Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Carbonara Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix (pasta s/ou) Gall dindi al forn/plx Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Peix arrebossat casolà (s/ou) Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruta del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruta del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruta del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruta del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita francesa/Ou dur o Remenat amb tomàquet (s/llet ni derivats) Amanida d'enciam i olives Fruta del temps	Sopa d'au Pollastre al forn a les fines herbes Purè de patata (s/llet ni derivats) Fruta del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruta del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruta del temps	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruta del temps	Crema de porro, ceba i patata (s/llet ni derivats) Pinxos porc amb adob casolà (s/llet ni derivats) Amanida d'enciam i tomàquet Fruta del temps	Macarrons amb tomàquet Rodo de gall dindi amb salseta (s/llet ni derivats) Fruta del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/llet ni derivats) Enciam i cogombre Fruta del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra plx (s/llet ni derivats) amb seques saltejades amb allet Fruta del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies (s/formatge) Bacallà amb samfaina Fruta del temps	Crema de Verdures (s/llet ni derivats) Llenties amb arròs i verdures fresques Fruta del temps	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/llet ni derivats) Amanida de tomàquet Fruta del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruta del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella amb salseta(s/crema de llet) Fruta del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau(control oli) Fruta del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruta del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Peix arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruta del temps

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menús d'al.lèrgies (estris específics i, control oli frita, etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruta del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruta del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruta del temps	Mongeta amb patata Gall dindi planxa Enciam amanit Fruta del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita francesa/Ou dur o Remenat amb tomàquet (s/llet ni derivats) Amanida d'enciam i olives Fruta del temps	Sopa d'au Pollastre al forn a les fines herbes Purè de patata (s/llet ni derivats) Fruta del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruta del temps Control oli fritura	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruta del temps	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruta del temps	Crema de porro, ceba i patata (s/llet ni derivats) Pinxos porc amb adob casolà (s/llet ni derivats) Amanida d'enciam i tomàquet Fruta del temps	Macarrons amb tomàquet Rodo de gall dindi amb salseta (s/llet ni derivats) Fruta del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/llet ni derivats) Enciam i cogombre Fruta del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra plx (s/llet ni derivats) amb seques saltejades amb allet Fruta del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies (s/formatge) Bacallà amb samfaina Fruta del temps	Crema de Verdures (s/llet ni derivats) Llenties amb arròs Fruta del temps	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/llet ni derivats) Amanida de tomàquet Fruta del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruta del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Gall dindi planxa Enciam amanit Fruta del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo caramelitzades Patates dau(control oli) Fruta del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruta del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata (s/ llet i der) Peix arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruta del temps Control oli fritura

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menús d'al.lèrgies (estris específics i,control oli fritura,etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti (s/gluten) amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta (s/gluten) Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Trita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au (pasta s/gluten) Pollastre al forn a les fines herbes Puré de patata (s/gluten) Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat (farina s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Trita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti (s/gluten)	Sopa de peix amb pasta fina (s/gluten) Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Crema de porro, ceba i patata Pinxos porc amb adob casolà (s/gluten) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn (s/gluten) Rodo de gall dindi amb salseta (s/gluten) Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Trita/Ou dur amb pernil cuit (s/gluten) Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra (s/gluten) plx amb seques salejades amb allet Fruita del temps	Espirals (s/gluten) amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina (sense gluten) Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/gluten) Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Carbonara (s/gluten) Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix (s/gluten) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, carbassó, ceba i patata Peix arrebossat casolà (farina s/gluten) Amanida d'enciam i olives Iogurt

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menús d'al.lèrgies (estris específics i, control oli friture, etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit (sense tonyina) Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Trita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au Contracuixa pollastre a les fines herbes Purè de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Trita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de brou vegetal amb pasta Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Crema de porro, ceba i patata Pinxos porc amb adob casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn Rodo de gall dindi amb salseta Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verduretes / bolets Trita/Ou dur amb pernil cuit Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verduretes fresques Iogurt	Patates estofades amb sofregit de verduretes Pollastre arrebossat amb cereals/kikos Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Carbonara Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruita del temps	Fideuà de verdures Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Gall dindi arrebossat Amanida d'enciam i olives Iogurt

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menus d'al.lèrgies (estris específics i, control oli frita, etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata <i>Delícies de formatge</i> Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
<i>Espaguetis amb tomàquet (s/tonyina)</i> <i>Truita francesa</i> Amanida d'enciam Fruita del temps	<i>Amanida verda variada</i> <i>Arròs a la cassola amb verdures</i> Fruita del temps	Mongeta amb patata <i>Croquetes de bolets</i> Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	<i>Sopa vegetal amb pasta</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i> Purè de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
<i>Amanida de llegums</i> Arròs amb tomàquet i orenga Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	<i>Sopa de vegetal amb pasta fina</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i> Fruita del temps	Crema de porro , ceba i patata <i>Delícies de formatge</i> Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn <i>Truita francesa</i> Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets <i>Truita de formatge/Ou dur</i> Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes <i>Croquetes de bolets</i> Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat <i>Truita francesa</i> Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	<i>Patates estofades amb sofregit de verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i> Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Amanida complerta amb ou i fruits secs Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<i>Sopa vegetal amb arròs</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i> Fruita del temps	<i>Amanida verda amb formatge</i> Cigrons amb sofregit de tomàquet Patates dau Fruita del temps	<i>Fideuà de verdures</i> Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata <i>Delícies de formatge</i> Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verduretes Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Vedella a la planxa Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au Contracuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç al forn/planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma (poc greix) Fruita del temps	Crema de porro , ceba i patata Magra a la planxa Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Gall dindi a la planxa Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verduretes / bolets Truita/Ou dur amb pernil cuit Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Carn magra a la planxa amb seques saltejades amb allet (poc greix) Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verduretes fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Pollastre al forn/planxa Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn Fruita del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verduretes Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Gall dindi planxa Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita francesa Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au Contracuixa pollastre a les fines herbes Purè de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palomet/lluç al forn/planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma (poc greix) Fruita del temps	Crema de porro , ceba i patata Peix a la planxa Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Gall dindi a la planxa Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verduretes / bolets Truita de pernil cuit Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Gall dindi a la planxa amb seques saltejades amb allet (poc greix) Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verduretes fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Pollastre al forn/planxa Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn Fruita del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i olives Iogurt