

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt	9 Gaspaxo Pernillets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta a la bolonyesa vegetal Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 Amanida de patata Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernillets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: Mandonguilles amb sipia Flam de La Fageda



Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.



Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions

Divendres 31:
Jornades gastronòmiques
LA GARROTXA / ALT EMPORDÀ

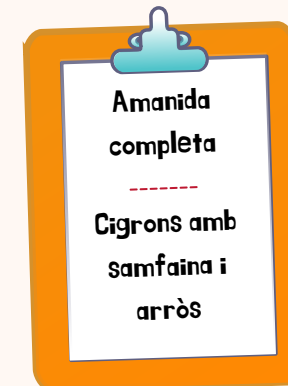
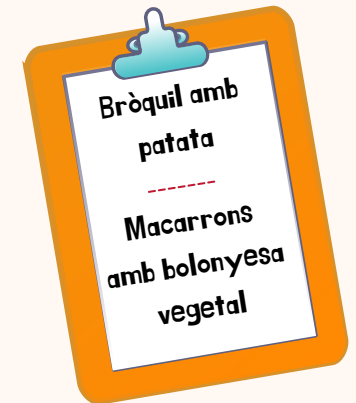
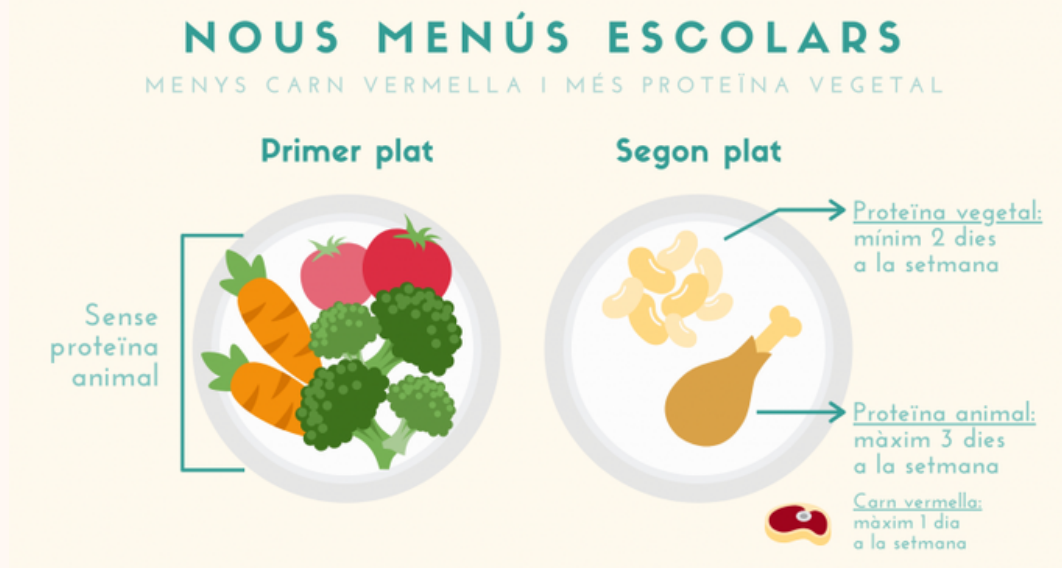


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella** i de **carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària.
Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

CEREAIS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucs envasats

Exemples del plat saludable



Si hem dinat...

Cereals(pasta, arròs...)
Verdures
Carn
Peix
Ous
Fruita
Làctics

Podem sopar...

Verdures cuites o crues, llegums
Llegums o cereals i verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Làctics no ensucrats
Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2 Paella d'arròs Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigróns al pesto Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt	9 Gaspatxo Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida de pasta sense gluten Cues de bacallà al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 Amanida de patata Peix al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTA
20 FESTA	21 Pasta sense gluten a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Pasta sense gluten saltejada amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Cues de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Flam de La Fageda

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa d'au amb enciam i olives logurt	9 Gaspatxo Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 Amanida de patata Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles de vedella amb sèpia Flam de La Fageda

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de peix amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt	9 Gaspatxo Trita a la francesa amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta a la bolonyesa vegetal Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Lluç arrebossat amb amanida logurt	16 Amanida de patata Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Calamars a la romana amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Ous durs amb tomàquet Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mandonguilles de peix amb sèpia Flam de La Fageda

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa (sense tonyina) Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt	9 Gaspatxo Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espírels (sense tonyina) Llom magre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 Amanida de patata (sense tonyina) Magra de porc amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTA
20 FESTA	21 Espírels a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs (sense tonyina) Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons (sense tonyina) Pit de pollastre al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mandonguilles de vedella amb verdures Flam de La Fageda

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2 Paella d'arròs Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons amb tomàquet Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt	9 Gaspatxo Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta a la napolitana Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 Amanida de patata Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Flam de La Fageda

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2 Paella d'arròs Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons amb tomàquet Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt sense lactosa	9 Gaspatxo Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt sense lactosa	16 Amanida de patata Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	22 Crema de porro Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	23 Amanida d'arròs Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Gelatina

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2 Paella d'arròs Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons amb tomàquet Hamburguesa mixta amb enciam i olives Gelatina	9 Gaspatxo Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet Gelatina	16 Amanida de patata Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	22 Crema de porro Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Gelatina	23 Amanida d'arròs Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Gelatina

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2 Paella d'arròs Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa (sense ou ni maionesa) Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Llom magre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt	9 Gaspatxo Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espivals (sense ou) Peix al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	14 Pasta a la bolonyesa vegetal Magra de porc amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 Amanida de patata (sense ou) Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 FESTA
20 FESTA	21 Espivals a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs (sense ou) Pit de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons (sense ou) Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Pit de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons (sense ou) Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Gelatina

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.