

MAIG | ESCOLA BALDIRI REIXACH (halal i sense gluten)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Sabies que...

Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.



Festiu

<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA (trinxat de carn de vedella i salsa de tomàquet CASOLANA) (12) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>6</p>	<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)</p> <p>7</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB PASTA sense gluten (3, 9) 2P POLLASTRE halal AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>8</p>	<p>1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4, 9) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU ALBERGÍNIA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>2</p>	<p>1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P LLUÇ A LA ROMANA sense gluten (3, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>3</p>
<p>1P FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (2, 3, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>13</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE halal A PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)</p> <p>14</p>	<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 6, 7, 9, 12) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>15</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE POLLASTRE halal ARREBOSSATS sense gluten GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>16</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ARRÒS DE MUNTANYA (pollastre halal i xampinyons) (12) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>17</p>
<p>Festiu</p> <p>20</p>	<p>Festiu</p> <p>21</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA sense gluten DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (6, 7, 9, 12) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>22</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADE sense gluten (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>23</p>	<p>1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p>24</p>
<p>1P AMANIDA DE PASTA sense gluten (3, 4, 6, 10, 12) 2P TIRES DE LLUÇ ARREBOSSADES sense gluten (3, 4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>27</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA halal AMB SALSA DE TOMÀQUET GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>28</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES sense gluten ESTOFADES (sofregit de ceba,alls i pebrots) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>29</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIT DE POLLASTRE halal AMB SALSA D'HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p>30</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>31</p>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)

MAIG | ESCOLA BALDIRI REIXACH (halal sense peix)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Sabies que...

Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.



Festiu

<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (trinxat de carn de vedella halal i salsa de tomàquet CASOLANA) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">6</p>		<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">7</p>		<p>1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE halal AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">8</p>		<p>1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba i brots verds) (3, 9) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">1</p>		<p>1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE halal AL TXILIDRON AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">2</p>		<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">3</p>	
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">13</p>		<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE halal A PLANXA AMB SOJA I MEL (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">14</p>		<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 6, 7, 9, 12) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">15</p>		<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional sense peix (3) 2P BASTONETS DE POLLASTRE halal ARREBOSSATS (1, 3) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">16</p>		<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ARRÒS DE MUNTANYA (pollastre halal i xampinyons) (12) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">17</p>			
<p style="text-align: center;">Festiu</p> <p style="text-align: right;">20</p>		<p style="text-align: center;">Festiu</p> <p style="text-align: right;">21</p>		<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) 2P AMANIDA DE TEMPORADA GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">22</p>		<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">23</p>		<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">24</p>			
<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense peix (1, 3, 6, 10, 12) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">27</p>		<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA halal AMB SALS DE TOMÀQUET GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">28</p>		<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>		<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIT DE POLLASTRE halal AMB SALS D'HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">30</p>		<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">31</p>			

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)

MAIG | ESCOLA BALDIRI REIXACH (halal)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Sabies que...

Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.



Festiu

<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (trinxat de carn de vedella i salsa de tomàquet CASOLANA) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE halal AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4, 9) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou)(1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">3</p>
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE halal A PLANXA AMB SOJA I MEL (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 6, 7, 9, 12) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE POLLASTRE halal ARREBOSSATS (1, 3) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ARRÒS DE MUNTANYA (pollastre halal i xampinyons) (12) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">17</p>
<p style="text-align: center;">Festiu</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p style="text-align: center;">Festiu</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">24</p>
<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 2P TIRES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO (1, 3, 4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA halal AMB SALSA DE TOMÀQUET GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIT DE POLLASTRE halal AMB SALSA D'HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">31</p>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 0108029489

MAIG | ESCOLA BALDIRI REIXACH (sense carn)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sabies que...</p> <p>Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.</p> 				
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (tonyina i salsa de tomàquet CASOLANA) (1, 4, 12) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7) 7	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P GALL SANT PERE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS 8	AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4, 9) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 3
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AMB SOJA I MEL (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 14	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 6, 7, 9, 12) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS (1, 3, 7, 10, 12) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS  16	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (2, 4, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 17
				
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense carn (1, 3, 6, 10, 12) 2P TIRES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO (1, 3, 4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES DE VEGETALS AMB SALS DE TOMÀQUET GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 24
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL SANT PERE AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 30	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 31			

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

MAIG | ESCOLA BALDIRI REIXACH (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sabies que...</p> <p>Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.</p>				
<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12)</p> <p>2P FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU PASTANAGA RATLLADA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba i brots verds) (3, 9)</p> <p>2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3)</p> <p>GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)</p> <p>2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">2</p>
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9)</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA AMB SOJA I MEL (1, 6, 11)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE (3, 6, 7, 9, 12)</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional sense peix (3)</p> <p>2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3)</p> <p>GU PATATES XIPS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)</p> <p>2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">3</p>
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9)</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA AMB SOJA I MEL (1, 6, 11)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE (3, 6, 7, 9, 12)</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional sense peix (3)</p> <p>2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3)</p> <p>GU PATATES XIPS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata)</p> <p>2P ARRÒS DE MUNTANYA (carn magra, salsitxes i xampinyons) (12)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">17</p>
<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense peix (1, 3, 6, 10, 12)</p> <p>2P GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS DE TOMÀQUET</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols)</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">24</p>
<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense peix (1, 3, 6, 10, 12)</p> <p>2P GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS DE TOMÀQUET</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P PIT DE POLLASTRE AMB SALS D'HORTALISSES</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">31</p>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



MAIG | ESCOLA BALDIRI REIXACH (vegà)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>Sabies que...</p> <p>Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.</p> 		<p>Festiu</p>		<p>1 AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba i brots verds) (9)</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (100% vegetal amb farina de cigró)</p> <p>GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">1</p>		<p>1P VERDURA DEL TEMPS</p> <p>2P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">2</p>		<p>1P VERDURA DEL TEMPS</p> <p>2P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">3</p>	
<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)</p> <p>MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14)</p> <p>2P FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">6</p>		<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (100% vegetal amb farina de cigró)</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">7</p>		<p>1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9)</p> <p>2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) (1, 6)</p> <p>GU PASTANAGA RATLLADA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">8</p>		<p>1P VERDURA DEL TEMPS</p> <p>2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">9</p>		<p>Festiu</p>	
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 3, 9)</p> <p>2P SEITAN AMB SALS DE POMA (1)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">13</p>		<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TOFU AMB SOJA I MEL (1, 6, 11)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">14</p>		<p>1P VERDURA DEL TEMPS</p> <p>CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE</p> <p>2P COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">15</p>		<p>1P MENESTRA DE VERDURES</p> <p>2P BASTONETS DE TOFU ARREBOSSATS (1, 6)</p> <p>GU PATATES XIPS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">16</p> 		<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata)</p> <p>2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6)</p> <p>GU ARRÒS SALTEJAT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">17</p>	
<p>Festiu</p>		<p>Festiu</p>		<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12)</p> <p>GU AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">22</p>		<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols)</p> <p>2P TOFU ARREBOSSAT (1, 6)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">23</p>		<p>1P VERDURA DEL TEMPS</p> <p>2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">24</p>	
<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 6, 10, 12)</p> <p>2P SEITAN ARREBOSSADES AMB PANKO (1, 3, 6)</p> <p>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">27</p>		<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P MANDONGUILLES VEGETALS AMB SALS DE TOMÀQUET (1, 6)</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">28</p>		<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>		<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TOFU AMB SALS D'HORTALISSES (1, 6)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">30</p>		<p>1P VERDURA DEL TEMPS</p> <p>2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">31</p>	

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT

+ SOSTENIBILITAT
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



TEMPORALITAT
RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



+ ECONOMIA LOCAL

IMPULSEM L'ECONOMIA DEL NOSTRE ENTORN MÉS PROPER, AGRICULTORS I PETITS COMERÇOS.



1

2

3

4

5

+ SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

"EL DRET DELS POBLES A ALIMENTS NUTRITIVS I CULTURALMENT ADEQUATS, ACCESSIBLES, PRODUÏTS DE FORMA SOSTENIBLE I ECOLÒGICA, I EL SEU DRET A DECIDIR EL SEU PROPÍ SISTEMA ALIMENTARI I PRODUCTIU."



+ QUALITAT

SÓN PRODUCTES MÉS FRESCOS I QUE S'HAN COLLIT EN EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ

