

| DILLUNS                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                      | DIVENDRES                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTA                                                                                                                            | <b>11</b> Paella de verdures<br>pollastre amb enciam i olives<br><br>Fruita de temporada                                                                 | <b>12</b> Cigrons cuits amb verdures (ceba , pebrot i carbassa)<br>Filet de lluç al forn a l'allet amb enciam<br><br>logurt de granja natual | <b>13</b> Sopa de verdures amb pasta<br><br>Truita de patates i ceba amb enciam i olives<br><br>Fruita de temporada                         | <b>14</b> Mongetes tendra, pastanaga i daus de patates<br>Cuixa de pollastre planxa a les herbes provençals i cous-cous<br><br>Fruita de temporada |  <p><b>Son ecològics :</b><br/> <b>pastes, arròs ,llegums , bròquil , pastanaga ,</b><br/> <b>La fruita serà de proximitat : poma, pera , taronja, ...</b><br/> <b>logurt de granja km 0 sense sucre</b><br/> <u>Us prosem seguir una alimentació saludable</u><br/>           -Augmentar consum pa, pasta , arròs integral . i llegums<br/>           -Reducir carns processades<br/>           -Menjar més verdures , hortalisses crues i cuites<br/>           -Introduir la proteïna vegetal variada en 2º plats . Opta pels aliments de temporada i de proximitat .         </p> |
| <b>17</b> Llenties amb verdures saltades<br><br>croquetes d'au amb enciam i daus de tomàquet<br><br>logurt de granja natural     | <b>18</b> Espaguetis amb bolonyesa vegetal<br>Filet de llenguadina arrebossat casolà amb barreja d'enciams<br><b>TARONJA</b><br><b>ENS HO MENGEM TOT</b> | <b>19</b> Arròs llarg tres delícies (olives, tomàquet, pastanaga)<br><br>Salsitxes porc a la planxa amb samfaina<br>Fruita de temporada      | <b>20</b> Mongeta seques guisades (ceba, pastanaga, pebrot)<br>truita de formatge i ceba amb tomàquet i blat de moro<br>Fruita de temporada | <b>21</b> Crema pastanaga i porros amb rostes<br><br>Pollastre al forn a la llimona amb enciams i olives<br>Fruita de temporada                    | <p><b>MENÚ ESCOLLIT PER 6È</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>24</b> Bròquil amb patata gratinat i amb pa rallat<br><br>Estofat d'au amb salsa i xampinyons<br><br>logurt de granja natural | <b>25</b> Brou de verdures amb pasta<br><br>Filet de bruixa enfarinat casolà amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                | <b>26</b> Arròs amb sofregit de tomàquet<br><br>ou dur amb patates<br>Fruita de temporada                                                    | <b>27</b> cigrons guisats amb verdures<br><br>Hamburguesa de vedella amb enciam<br>Fruita de temporada                                      | <b>28</b> Macarrons amb sofregit de tomàquet<br><br>pollastre arrebossat amb enciam i olives<br>Macedònia de fruites                               |  <p><b>Ens ho mengem tot</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Menú validat per Dietistes Nutricionistes co-legiades: CAT N°0681

*RMB*

CESNUT  
NUTRICION  
Consultoria Nutricional

BARCELONA  
SOSTENIBLE

ESCOLES + SOSTENIBLES