

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.  De temporada	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL DOS COPS PER SETMANA.  LA CARN DE PROXIMITAT ÉS DE LA CARNISSERIA BASTÚS.	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.  Oli d'oliva verge extra	1 Arròs saltat amb salsa de tomàquet Cinta de llom a la planxa amb amanida d'enciams variats logurt natural La Fageda	2 Crema de verdures de temporada Magra de porc amb ceba i daus de patata Fruita del temps
5 Arròs amb verdures Pollastre guisat amb pastanaga i ceba Fruita del temps	6 Crema de patata Cinta de llom a la planxa amb amanida de daus de tomàquet amb orenga Fruita del temps	7 Mongeta verda amb patata Pit de gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps	8 Amanida complerta amb tonyina Arròs amb verdures Fruita del temps  Producte ecològic	9 JORNADA NUTRILAB Zuccaroni (macarrons integrals amb salsa de xampinyons i carbassa s/salsa) Salmó al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciams variats  logurt natural La Fageda
12 FESTIU	13 Arròs amb salsa de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	14 Fideuà integral de verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps  Integral	15 Bròquil amb patata Cinta de llom de PROXIMITAT amb pisto de verdures Fruita del temps	16 Crema de carbassó Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives logurt natural La Fageda
19 Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb herbes provençals i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps  Integral	20 Crema de carbassó Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural La Fageda	21 Arròs saltat amb bolets Cinta de llom amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Crema de patata Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciams variats Fruita del temps	23 Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Palometa al forn amb ceba i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps  Integral
26 Crema de pastanaga Salmó amb salsa de tomàquet Fruita del temps	27 Verdura tricolor a l'allet Cinta de llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	28 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	29 Sopa de brou amb pasta integral Cinta de llom amb salsa de ceba logurt natural La Fageda  Integral	30 JORNADA DE LA CASTANAYADA Crema de carbassa, pastanaga i ceba Pollastre al forn amb daus de patata i moniato Mandarina  Integral

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a convida, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

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 va ser...


Ou


Peix


Llegums


carn




Per sopar pot ser...


carn


Peix


Ou


carn


Verdura


Ou


Ou


Peix


Fruita




Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.  De temporada	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL DOS COPS PER SETMANA.  Integral	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.  Oli d'oliva verge extra	1 Arròs saltat amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats logurt natural La Fageda	2 Crema de verdures de temporada Cigrons guisats amb daus de patata Fruita del temps
5 Arròs amb verdures Filet de lluç amb pastanaga i ceba Fruita del temps	6 Cigrons saltats amb all i julivert Remenat d'ou amb amanida de daus de tomàquet amb orenga Fruita del temps	7 Mongeta verda amb patata Quinoa amb salsa de formatges Fruita del temps	8 Amanida complerta amb tonyina Llenties ECO guisades amb verdures i arròs Fruita del temps  Producte ecològic	9 JORNADA NUTRILAB Zuccaroni (macarrons integrals amb salsa de xampinyons i carbassa) Salmó al forn amb picada d' all i julivert i amanida d'enciams variats logurt natural La Fageda 
12 FESTIU	13 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	14 Fideuà integral de verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps  Integral	15 Bròquil amb patata Soja texturitzada amb pisto de verdures Fruita del temps	16 Mongetes blanques guisades amb verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb amanida de tomàquet i olives logurt natural La Fageda
19 Mongeta verda amb patata Truita a la francesa amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps  Integral	20 Crema de carbassó Cigrons a l'hortelana amb ou dur logurt natural La Fageda	21 Risotto de bolets Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Crema de mongeta blanca amb crostonets de pa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats Fruita del temps	23 Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Palometa al forn amb ceba i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps  Integral
26 Llenties ECO guisades Ous cuits amb salsa beixamel i gratinats Fruita del temps  Producte ecològic	27 Verdura tricolor a l'allet Croquetes d'espínacs amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	28 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	29 Sopa de brou de verdures amb pasta integral Pastís de patata amb bolonyesa de soja texturitzada logurt natural La Fageda  Integral	30 JORNADA DE LA CASTANAYADA Crema de carbassa, pastanaga i ceba amb crostonets de pa Truita a la francesa amb daus de moniato Mandarina i dolços de la tardor 

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir
cura del planeta amb cada mos.

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.

Recomanador de sopars

Primers plats


Si a l'escola el primer plat
era...


Verdura


Pasta/Arròs


Llegums

>


Pasta/Arròs

>


Verdura

>

Verdura


Pasta/Arròs

.....

Per sopar pot
ser...

Segons plats


Si a l'escola el segon plat va
ser...


Ou


Peix


Llegums


carn

>


carn


Peix

>


Ou


carn

>


Verdura


Ou

>


Ou


Peix

.....

Fruita

>


Lacti