



Menú Basal

ESCOLA JONCADELLA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de verdures de temporada	Paella marinera	Coliflor al vapor amb patates	Llenties estofades amb verdures	Espirals napolitana
Filet de gall dindi en salsa amb verdures (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)	Maires a l'andalus casolanes	Truita francesa	Pit de gall dindi al forn/planxa	Hamburguesa mixta al forn/planxa
Patata panadera al forn	Samfaina	Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 592,833 prot (g): 38,612 lip (g): 13,862 hc (g): 74,816	Kcal: 645,41 prot (g): 30,61 lip (g): 15,904 hc (g): 91,828	Kcal: 505,39 prot (g): 24,454 lip (g): 23,166 hc (g): 46,639	Kcal: 632,786 prot (g): 43,767 lip (g): 16,199 hc (g): 72,352	Kcal: 702,886 prot (g): 23,041 lip (g): 21,044 hc (g): 83,186
09	10	11	12	13
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Macarrons a la carbonara	Crema de carbassa rostida
Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Estofat de vedella a la jardineria	Peix carboner al forn amb all i julivert	Salsitxes d'au al forn/planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i blat de moro	-	Enciam i pastanaga	Patates al forn
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 602,494 prot (g): 16,089 lip (g): 21,28 hc (g): 76,533	Kcal: 679,459 prot (g): 32,934 lip (g): 21,94 hc (g): 84,844	Kcal: 629,648 prot (g): 40,935 lip (g): 15,846 hc (g): 74,607	Kcal: 653,664 prot (g): 36,992 lip (g): 23,493 hc (g): 71,466	Kcal: 530,178 prot (g): 21,827 lip (g): 16,898 hc (g): 68,75
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada	Caldereta de rap i calamar	Llom arrebossat	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de formatge
-	-	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural
Kcal: 675,746 prot (g): 27,374 lip (g): 14,186 hc (g): 104,218	Kcal: 557,413 prot (g): 23,233 lip (g): 8,422 hc (g): 93,728	Kcal: 634,662 prot (g): 32,596 lip (g): 20,23 hc (g): 75,604	Kcal: 590,282 prot (g): 36,299 lip (g): 22,99 hc (g): 55,075	Kcal: 663,418 prot (g): 33,151 lip (g): 30,073 hc (g): 57,428
23	24	25	26	27
Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby	Crema de carbassó	Espaguetis a la florentina (espinacs i beixamel)	Timbal de patata i moniato	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Salmó al forn/planxa	Truita de tonyina	Estofat de gall dindi	
-	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	
Kcal: 623,701 prot (g): 24,601 lip (g): 22,026 hc (g): 72,37	Kcal: 554,677 prot (g): 24,142 lip (g): 20,425 hc (g): 64,832	Kcal: 735,539 prot (g): 30,67 lip (g): 29,782 hc (g): 81,86	Kcal: 642,682 prot (g): 32,921 lip (g): 24,498 hc (g): 68,517	
30	31	01	02	03
SETMANA SANTA				
   Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125				



Menú Sense PLV ni fruits secs

ESCOLA JONCADELLA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de verdures de temporada	Paella marinera	Coliflor al vapor amb patates	Llenties estofades amb verduretes	Espirals napolitana
Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)	Maires a l'andalusa casolanes	Truita francesa	Pit de pollastre al forn/planxa	Llom al forn/planxa
Patata panadera al forn	Samfaina	Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt de soja	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Macarrons amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa rostida
Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Peix carboner al forn amb all i julivert	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)
Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i blat de moro	-	Enciam i pastanaga	Patates al forn
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt de soja	Pa blanc/integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	Caldereta de rap i calamar	Llom arrebossat casolà	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita francesa
-	-	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt de soja
23	24	25	26	27
Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby	Crema de carbassó	Espaguetis amb salsa de tomàquet i espinacs	Timbal de patata i moniato	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Magra de porc amb salsa de tomàquet	Salmó al forn/planxa	Truita de tonyina	Estofat de gall dindi	
-	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	03
30	31	01	02	
	SETMANA SANTA			   Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125



Menú Sense ou (pasta sense traces d'ou), pèsols, préssec, nectarina, albercoc, pruna, paraguaià, maduixa, mora, cirera ni nespres (fruita sempre pelada)

ESCOLA JONCADELLA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de carbassa	Paella marinera	Coliflor al vapor amb patates	Llenties estofades amb verduretes	Espirals napolitana
Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)	Maires a l'andalusa casolanes	Filet de vedella al forn/planxa	Pit de pollastre al forn/planxa	Llom al forn/planxa
Patata panadera al forn	Samfaina	Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)
09	10	11	12	13
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Macarrons amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa rostida
Gall sant pere al forn/planxa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Filet de vedella al forn/planxa	Peix carboner al forn amb all i julivert	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)
Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i blat de moro	Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam i pastanaga	Patates al forn
Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada	Caldereta de rap i calamar	Llom al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Lluç al forn/planxa
-	-	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i iogurt natural
23	24	25	26	27
Bullit de col, patata i pastanaga	Crema de carbassó	Espaguetis amb salsa de tomàquet i espinacs	Timbal de patata i moniato	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Magra de porc amb salsa de tomàquet	Salmó al forn/planxa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Estofat de gall dindi	
-	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	
Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	
30	31	01	02	03
	SETMANA SANTA			   Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125



Menú Sense LTP, blat, gluten, lactosa, fruits secs, blat de moro, tomàquet, api, poma, kiwi, raïm ni préssec (fruita sempre pelada)

ESCOLA JONCADELLA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de verdures de temporada	Arròs saltat amb xampinyons	Coliflor al vapor amb patates	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Minestra de verdures saltades
Pit de gall dindi al forn/planxa	Maires a la planxa	Truita francesa	Pit de pollastre al forn/planxa	Llom al forn/planxa
Patata panadera al forn	Enciam iceberg	Enciam i cogombre	Enciam i olives	Enciam iceberg
No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)
09	10	11	12	13
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs blanc amb oli d'oliva	Cigrons bullits amb oli d'oliva	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de carbassa rostida
Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Filet de vedella al forn/planxa	Peix carboner al forn amb all i julivert	Pit de gall dindi al forn/planxa
Enciam i cogombre	Enciam iceberg	Xampinyons al forn/planxa	Enciam i pastanaga	Patates al forn
No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga	Arròs blanc amb oli d'oliva	Bledes amb patates al vapor	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Pit de gall dindi al forn/planxa	Rap al forn/planxa	Llom al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita francesa
Enciam iceberg	Enciam iceberg	Enciam i cogombre	Enciam iceberg	Enciam i olives
No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)
23	24	25	26	27
Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby	Crema de carbassó	Espinacs amb patates al vapor	Timbal de patata i moniato	MENÚ ESPECIAL LA MONA Arròs blanc amb oli d'oliva
Carn magra al forn/planxa	Salmó al forn/planxa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Pit de gall dindi al forn/planxa	Bacallà al forn/planxa
Enciam i cogombre	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	Enciam iceberg
No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)	No pa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm ni préssec)
30	31	01	02	03
	SETMANA SANTA			 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125



Menú Sense lactosa

ESCOLA JONCADELLA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de verdures de temporada	Paella marinera	Coliflor al vapor amb patates	Llenties estofades amb verduretes	Espirals napolitana
Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)	Maires a l'andalusa casolanes	Truita francesa	Pit de pollastre al forn/planxa	Llom al forn/planxa
Patata panadera al forn	Samfaina	Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt de soja	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Macarrons amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa rostida
Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Estofat de vedella a la jardinera	Peix carboner al forn amb all i julivert	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)
Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i blat de moro	-	Enciam i pastanaga	Patates al forn
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt de soja	Pa blanc/integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada	Caldereta de rap i calamar	Llom arrebossat casolà	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita francesa
-	-	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt de soja
23	24	25	26	27
Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby	Crema de carbassó	Espaguetis amb salsa de tomàquet i espinacs	Timbal de patata i moniato	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Magra de porc amb salsa de tomàquet	Salmó al forn/planxa	Truita de tonyina	Estofat de gall dindi	
-	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	03
30	31	01	02	
	SETMANA SANTA			 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125



Menú Sense gluten

ESCOLA JONCADELLA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de verdures de temporada	Paella marinera	Coliflor al vapor amb patates	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Macarrons s/gluten napolitana
Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)	Maires a la planxa	Truita francesa	Pit de pollastre al forn/planxa	Llom al forn/planxa
Patata panadera al forn	Samfaina	Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i iogurt natural	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca
09	10	11	12	13
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa rostida
Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Estofat de vedella a la jardineria	Peix carboner al forn amb all i julivert	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)
Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i blat de moro	-	Enciam i pastanaga	Patates al forn
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i iogurt natural	Pa sense gluten i fruita fresca
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonyina	Caldereta de rap i calamar	Llom al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de formatge
-	-	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i iogurt natural
23	24	25	26	27
Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby	Crema de carbassó	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i espinacs	Timbal de patata i moniato	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Magra de porc amb salsa de tomàquet	Salmó al forn/planxa	Truita de tonyina	Estofat de gall dindi	
-	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	03
30	31	01	02	
	SETMANA SANTA			 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125



Menú Sense carn

ESCOLA JONCADELLA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de verdures de temporada	Paella marinera	Coliflor al vapor amb patates	Llenties estofades amb verduretes	Espirals napolitana
Ous durs amb salsa de tomàquet	Maires a l'andalus casolanes	Truita francesa	Gall sant pere al forn/planxa	Hamburguesa vegetal al forn/planxa
Patata panadera al forn	Samfaina	Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Macarrons amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa rostida
Truita de patata i ceba	Gall sant pere al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Peix carboner al forn amb all i julivert	Lluç al forn/planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i blat de moro	-	Enciam i pastanaga	Patates al forn
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada	Caldereta de rap i calamar	Croquetes de bacallà	Lluç al forn/planxa	Truita de formatge
-	-	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural
23	24	25	26	27
Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby	Crema de carbassó	Espaguetis a la florentina (espinacs i beixamel)	Timbal de patata i moniato	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Hamburguesa vegetal al forn/planxa	Salmó al forn/planxa	Truita de tonyina	Lluç al forn/planxa	
Amanida de tomàquet	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	
30	31	01	02	03
 SETMANA SANTA  Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125				

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

>
>
>

 Per sopar pot
ser...


Pasta/Arròs

Verdura

Verdura

Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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


Ou

Peix

Llegums

Carn

>
>
>
>

 Per sopar pot ser...


Carn

Peix

Ou

Carn

Peix

Ou

Peix

Ou

Peix


Fruita

>


Lacti

