



DILLUNS

2

Trinxat de verdures (patata i col)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps i **pa integral**

Sopa juliana
Gall dindi al forn amb amanida
logurt

9

Cigrons amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrots i albergínia)
Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Pebrots escalivats amb tonyina
Magra de porc al forn amb patata al caliu
logurt

16

Macarrons al pesto (formatge, oli i alfàbrega)
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Sopa de pasta
Pintxos de porc amb verdures
Quallada amb mel

23

Crema de carbassó amb crostons
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida mixta
Albergínia farcida
logurt

DIMARTS

3

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Carxofes saltades amb pernil
Bistec de vedella a la planxa amb saltat de pebrots i ceba
logurt

10

Sopa de verdures amb fideus
Llom de porc al forn amb patates fregides
Fruita del temps i **pa integral**

Arròs amb verdures
Sardines al forn amb all i julivert i amanida
logurt

17

Patates estofades amb hortalisses (porros i pebrots)
Lluç a l'allet amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

Hummus amb cruditats de verdures
Orada a la llimona amb patates al forn
logurt

24

Minestra de verdures (mongeta verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
Estofat de vedella amb arròs pilaf
Fruita del temps i **pa integral**

Quinoa amb pebrot, ceba i carbassó
Gambes amb all i julivert i amanida
Quesir

DIMECRES

4

Purè de carbassa amb crostons
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Espinacs amb patates
Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons
logurt

11

Arròs 3 delícies
Peix fresc segons mercat
al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Sopa de ceba
Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn
logurt

18

Crema de verdures (porros, patata i pastanaga)
Llenties estofades amb cuscús
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida completa
Falafel amb salsa de iogurt
logurt

25

Sopa de peix amb pasta
Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Blades amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures
logurt

DIJONS

5

Cigrons estofats amb espinacs
Cap de llom al forn amb salsa de xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

Crema de porros
Ous fregits amb amanida
logurt

12

Patates gratinades amb beixamel i formatge
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de tomàquet i alvocat
Llenguado a la planxa amb espàrrecs verds
logurt

19

LLenguas Jornada del Món Mèxic
Arròs mexicà (tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)
Quesadilla de pollastre i formatge amb natxos
Pastis de dolç de llet

26

Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassa i ceba)
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Purè de verdures
Ous al plat
logurt

DIVENDRES

6

Paella vegetal (carxofes, pèsols i pebrots)
Salmó al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt natural sostenible sense sucre

Panatóx de verdures
Hamburguesa de llegums amb xips d'albergínia
Fruita del temps

13

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa coliflor a la planxa amb tomàquet al forn
logurt natural sostenible sense sucre

Mix de verdures al curri
Bacallà a la mussolina amb amanida
Macedònia de fruita

20

Cigrons guisats amb hortalisses (carbassa i pebrot vermell)
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Pèsols saltats amb patata
Seitons fregits amb ceba confitada
logurt

27

Arròs integral amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Ou de pasqua

ESCOLA MERCÈ RODOREDA

BASAL

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Bons Habits! Descansa bé dormint prou hores, perquè el son reparador recarrega energies i millora l'aprenentatge.

