


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Macarrons amb salseta de formatge Llibrets de gall d'indi amb enciam i pipes Fruita del temps	2 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de patates amb enciam i remolatxa logurt	3 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i patata dau Fruita del temps	4 Bledes amb patata Llom de porc a la planxa amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs amb verdures i cúrcuma Hamburguesa vegetal amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	9 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Trita d'espínacs amb enciam i pastanaga logurt	10 Cigrons estofats amb verdures i patata Pit de pollastre al forn amb salsa blanca Fruita del temps	11 Brou de verdures amb fideus Peix fresc enfarinat amb enciam i olives Fruita del temps
14 Llaços a la carbonara Filet de gallineta al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps	15 Lenties estofades amb verdures i comí Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita del temps	16 Crema de carbassa amb crostons de pa torrat Salsitxes de porc al forn amb ceba i patata dau logurt	17 Arròs a la cassola Broquetes de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	18 MENÚ A MIDA! Els alumnes de cicle superior escolleixen el menú
21 Arròs amb sofregit de verdures Calamars a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Cuetes de bacallà amb salsa verda Fruita del temps	24 Brou de pollastre amb pasta petita i espínacs Mandonguilles mixtes amb salseta i puré de patata Galleta de mantega i iogurt 	25 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
28 Espirals amb salseta de bolets Filet de lluç al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	29 Lenties estofades amb carbassó Pernilets de pollastre al forn amb ceba i llimona Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Trita a la francesa amb enciam i olives logurt	31 Coliflor, pastanaga i patata Estofat de porc amb verdures Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions

Dijous 24:
Jornada Gastronòmica de Suècia



Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.

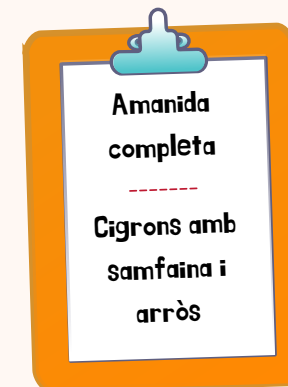
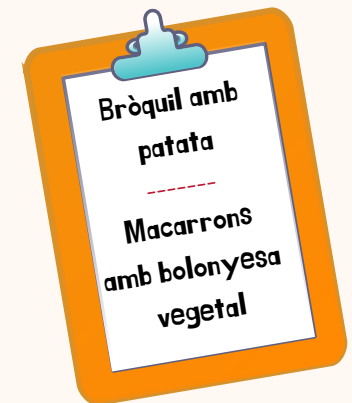
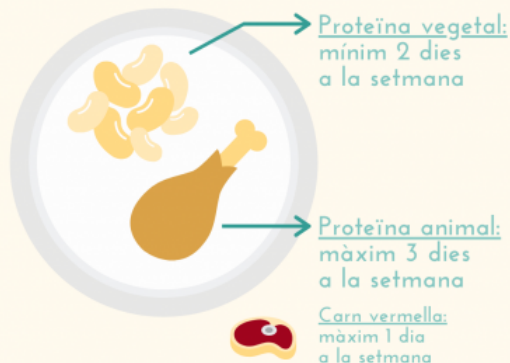
NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

Exemples del plat saludable



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària.

Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucs envasats



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!



Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Macarrons amb salseta de formatge Llom de bacallà enfarinat amb enciam i pipes Fruita del temps	2 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i remolatxa Iogurt	3 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i patata dau Fruita del temps	4 Bledes amb patata Ous durs amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs amb verduretes i cúrcuma Hamburguesa vegetal amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Mongetes seques saltejades amb all i julivert Fruita del temps	9 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga Iogurt	10 Brou de verdures amb fideus Filet de lluç al forn amb salsa blanca Fruita del temps	11 Cigrons estofats amb verdures i patata Peix fresc enfarinat amb enciam i olives Fruita del temps
14 Llaços a la carbonara sense bacó Filet de gallineta al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps	15 Llenties estofades amb verdures i comí Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita del temps	16 Crema de carbassa amb crostons de pa torrat Filet de lluç al forn amb ceba i patata dau Iogurt	17 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	18 MENÚ A MIDA! Els alumnes escolleixen el menú
21 Arròs amb sofregit de verdures Calamars a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Cuetes de bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	24 Brou de verdures amb pasta petita i espínacs Mandonguilles de peix amb salseta de verdures i puré de patata Galeta de mantega i iogurt	25 FESTIU DE LLIURE DIPOSICIÓ
28 Espirals amb salseta de bolets Filet de lluç al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	29 Llenties estofades amb carbassó Hamburguesa vegetal al forn amb patates Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i olives Iogurt	31 Coliflor, pastanaga i patata Llom de bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada nº1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

Menú sense gluten, vedella, lactosa i soja - Març 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Macarrons* amb tomàquet Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	2 Mongetes seques estofades amb verdres Truita de patates amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	3 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i patata dau Fruita del temps	4 Bledes amb patata Llom de porc a la planxa amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs amb verduretes i cúrcuma Hamburguesa de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Llom de porc a la planxa amb bolets Fruita del temps	9 Espirals*a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga Iogurt sense lactosa	10 Brou de verdres amb fideus* Pit de pollastre al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	11 Cigrons estofats amb verdres i patata Peix fresc al forn amb enciam i olives Fruita del temps
14 Llaços* a la carbonara Filet de gallineta al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps	15 Llenties estofades amb verdres i comí Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita del temps	16 Crema de carbassa Salsitxes de porc al forn amb ceba i patata dau Iogurt sense lactosa	17 Arròs a la cassola Broquetes de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	18 MENÚ A MIDA! Els alumnes escolleixen el menú
21 Arròs amb sofregit de verdres Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons* a la siciliana amb tomàquet i olives negres Cuetes de bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	24 Brou de pollastre amb pasta petita* i espínacs Mandonguilles de porc amb salseta de verdres i puré de patata Galleta* i iogurt sense lactosa	25 FESTIU DE LLIURE DIPOSIICIÓ
28 Espirals* amb salseta de bolets Filet de lluç al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	29 Llenties estofades amb carbassó Pernilets de pollastre al forn amb ceba i llimona Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	31 Coliflor, pastanaga i patata Estofat de porc amb verduretes Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada nº1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Macarrons amb tomàquet Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	2 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	3 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i patata dau Fruita del temps	4 Bledes amb patata Llom de porc a la planxa amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs amb verduretes i cúrcuma Hamburguesa mixta amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	9 Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga Iogurt sense lactosa	10 Brou de verdures amb fideus Pit de pollastre al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	11 Cigrons estofats amb verdures i patata Peix fresc enfarinat amb enciam i olives Fruita del temps
14 Llaços a la napolitana Filet de gallineta al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps	15 Llenties estofades amb verdures i comí Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita del temps	16 Crema de carbassa amb crostons de pa torrat Salsitxes de porc al forn amb ceba i patata dau Iogurt sense lactosa	17 Arròs a la cassola Broquetes de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	18 MENÚ A MIDA! Els alumnes escolleixen el menú
21 Arròs amb sofregit de verdures Calamars a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Cuetes de bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	24 Brou de pollastre amb pasta petita i espínacs Mandonguilles mixtes amb salseta de verdures i puré de patata Galeta* i iogurt sense lactosa	25 FESTIU DE LLIURE DIPOSIICIÓ
28 Espirals a la napolitana Filet de lluç al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	29 Llenties estofades amb carbassó Pernilets de pollastre al forn amb ceba i llimona Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	31 Coliflor, pastanaga i patata Estofat de porc amb verduretes Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada nº1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Macarrons amb salsa de formatge Librets de gall d'indi amb formatge amb enciam i pipes Fruita del temps	2 Crema de verdures Truita de patates amb enciam i remolatxa Iogurt	3 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i patata dau Fruita del temps	4 Bledes amb patata Llom de porc a la planxa amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs amb verdures i cúrcuma Hamburguesa mixta amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	9 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga Iogurt	10 Brou de verdures amb fideus Pit de pollastre al forn amb salsa blanca Fruita del temps	11 Crema de carbassó i patata Peix fresc enfarinat amb enciam i olives Fruita del temps
14 Llaços a la carbonara Filet de gallineta al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps	15 Patates estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita del temps	16 Crema de carbassa amb crostons de pa torrat Salsitxes de porc al forn amb ceba i patata dau Iogurt	17 Arròs a la cassola Broquetes de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	18 MENÚ A MIDA! Els alumnes escolleixen el menú
21 Arròs amb sofregit de verdures Calamars a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Cuetes de bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	24 Brou de pollastre amb pasta petita i espínacs Mandonguilles mixtes amb salsa de verdures i puré de patata Galleta de mantega i iogurt	25 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
28 Espirals amb salsa de bolets Filet de lluç al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	29 Patates estofades amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb ceba i llimona Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i olives Iogurt	31 Coliflor, pastanaga i patata Estofat de porc amb verdures Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada nº1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Macarrons amb salseta de formatge Librets de gall d'indi amb formatge amb enciam i pipes Fruita del temps	2 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i remolatxa Iogurt	3 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i patata dau Fruita del temps	4 Bledes amb patata Pit de pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs amb verduretes i cúrcuma Hamburguesa vegetal amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	9 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Truita d'espinacs amb enciam i pastanaga Iogurt	10 Brou de verdures amb fideus Pit de pollastre al forn amb salsa blanca Fruita del temps	11 Cigrons estofats amb verdures i patata Peix fresc enfarinat amb enciam i olives Fruita del temps
14 Llaços a la carbonara sense bacó Filet de gallineta al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps	15 Llenties estofades amb verdures i comí Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita del temps	16 Crema de carbassa amb crostons de pa torrat Salsitxes de pollastre al forn amb ceba i patata dau Iogurt	17 Arròs amb verdures Broquetes de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	18 MENÚ A MIDA! Els alumnes escolleixen el menú
21 Arròs amb sofregit de verdures Calamars a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Cuetes de bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	24 Brou de pollastre amb pasta petita i espinacs Mandonguilles de vedella amb salseta de verdures i puré de patata Galeta de mantega i iogurt	25 FESTIU DE LLIURE DIPOSICIÓ
28 Espirals amb salseta de bolets Filet de lluç al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	29 Llenties estofades amb carbassó Pernilets de pollastre al forn amb ceba i llimona Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i olives Iogurt	31 Coliflor, pastanaga i patata Estofat de gall d'indi amb verduretes Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada nº1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Macarrons* amb tomàquet Bròquil amb patata Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de verdures* amb enciam i remolatxa Fruita del temps	3 Arròs* amb tomàquet Coliflor amb patata Fruita del temps	4 Bledes amb patata Macarrons* amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs* amb verdures i cúrcuma Hamburguesa vegetal* amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Arròs* blanc amb raig d'oli d'oliva Fruita del temps	9 Espirals* a la napolitana Coliflor amb patata Fruita del temps	10 Brou de verdures amb fideus* Croquetes de verdures* amb tomàquet amanit Fruita del temps	11 Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva Arròs amb tomàquet Fruita del temps
14 Llaços* amb tomàquet Bròquil amb patata Fruita del temps	15 Patates estofades amb verdures Arròs* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	16 Crema de carbassa Hamburguesa de verdures* amb ceba i patata dau Fruita del temps	17 Arròs* amb verdures Mongeta tendra amb patata Fruita del temps	18 MENÚ A MIDA! Els alumnes escolleixen el menú
21 Arròs* amb sofregit de verdures Coliflor amb patata Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Verdura tricolor Fruita del temps	24 Brou de verdures amb pasta petita* i espinacs Mandonguilles vegetals* amb puré de patates Fruita del temps	25 FESTIU DE LLIURE DIPOSICIÓ
28 Espirals* amb bolets Mongeta tendra amb patata Fruita del temps	29 Bròquil amb patata Hamburguesa de verdures* al forn amb ceba i llimona Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Bledes amb patata Fruita del temps	31 Coliflor, pastanaga i patata Macarrons* amb raig d'oli d'oliva Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Macarrons amb salsa de formatge Bunyols d'espínacs amb enciam i pipes Fruita del temps	2 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i remolatxa Iogurt	3 Arròs amb tomàquet Coliflor amb patata Fruita del temps	4 Bledes amb patata Ous durs amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs amb verduretes i cúrcuma Hamburguesa vegetal amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Mongetes seques saltejades amb all i julivert Fruita del temps	9 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga Iogurt	10 Brou de verdures amb fideus Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva Fruita del temps	11 Cigrons estofats amb verdures i patata Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i olives Fruita del temps
14 Llaços a la carbonara sense bacó Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps	15 Llenties estofades amb verdures i comí Coliflor amb patata Fruita del temps	16 Crema de carbassa amb crostons de pa torrat Hamburguesa vegetal amb ceba i patata dau Iogurt	17 Arròs amb verdures Cigrons saltejats amb raig d'oli d'oliva Fruita del temps	18 MENÚ A MIDA! Els alumnes escolleixen el menú
21 Arròs amb sofregit de verdures Croquetes d'espínacs amb tomàquet amanit Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	24 Brou de verdures amb pasta petita i espínacs Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures i puré de patata Galleta* i iogurt	25 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
28 Espirals amb salsa de bolets Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps	29 Llenties estofades amb carbassó Coliflor amb patata Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pipes Iogurt	31 Pèsols, pastanaga i patata Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada nº1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.