

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida logurt	4 Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi logurt	11 Crema de pastanaga i carbassa amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	12 Llaços amb salseta de formatge Filet de lluç al forn amb farigola i amanida Fruita del temps
15 Estofat de llenties amb arròs Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Macarrons al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt	18 MENÚ FET A MIDA	19 Arròs a la cassola Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Sopa de lletres Llibrets de gall d'indi amb amanida de remolatxa Crema catalana	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides amb enciam i brots de soja Fruita del temps			

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. 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

Dimarts 23: Menú especial
SANT JORDI

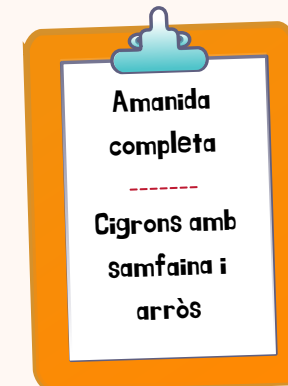
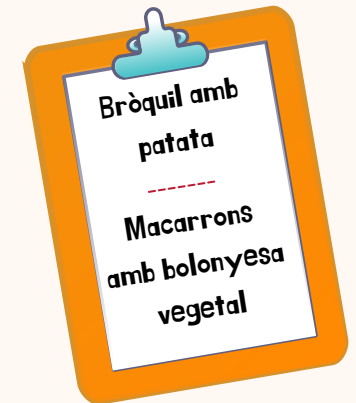
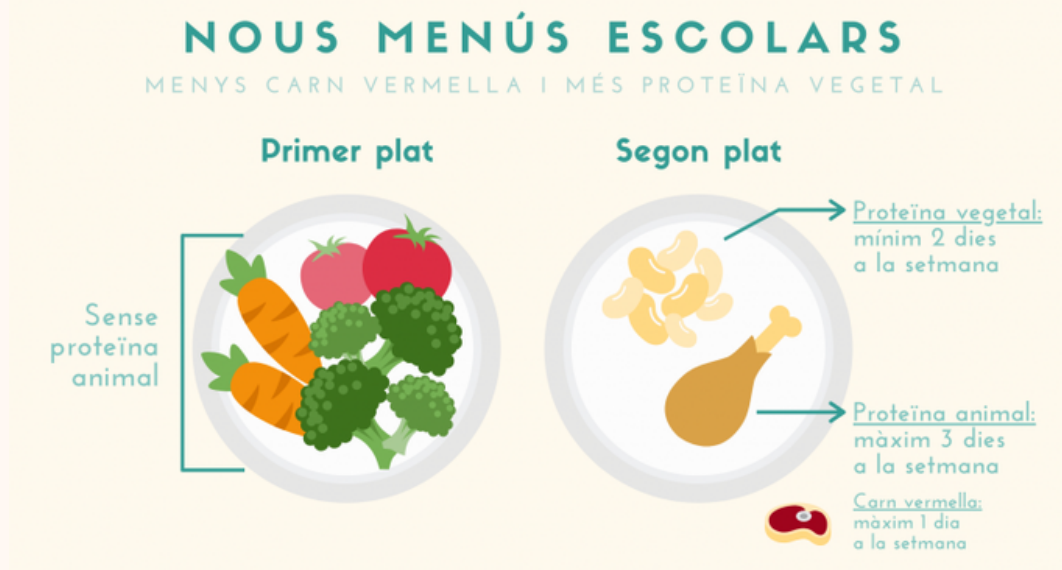


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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**.



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

CEREAIS

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



Si hem dinat...

Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Podem sopar...

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals i verdures

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives logurt	4 Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi logurt	11 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	12 Llaços amb salseta de formatge Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps
15 Estofat de llenties amb arròs Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Macarrons al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs a la cassola Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Sopa de lletres Llibrets de gall d'indi amb amanida de remolatxa Crema catalana	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides amb enciam i pastanaga Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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 FESTA	2 Pasta amb xampinyons Trita a la francesa Fruita del temps	3 Crema de carbassó Hamburguesa mixta logurt sense lactosa	4 Arròs amb oli d'oliva i orenga Contraçuixa de pollastre Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella al forn Fruita del temps
8 Arròs amb carbassó Hamburguesa de vedella Fruita del temps	9 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Trita a la francesa Fruita del temps	10 Patata bullida amb un raig d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa logurt sense lactosa	11 Crema de carbassó Pernilets de pollastre rostits Fruita del temps	12 Llaços amb oli d'oliva i orenga Filet de lluç al forn Fruita del temps
15 Llenties amb oli d'oliva Peix al forn Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn Fruita del temps	17 Macarrons amb oli d'oliva i orenga Trita a la francesa logurt sense lactosa	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs amb carbassó Salsitxes de pollastre al forn Fruita del temps
22 Arròs amb xampinyons Trita a la francesa Fruita del temps	23 Sopa de lletres Pit de pollastre al forn logurt sense lactosa	24 Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits Fruita del temps	25 Pasta amb olives Hamburguesa mixta Fruita del temps	26 Bròquil amb patata Maires fresques enfarinades Fruita del temps
29 Espirals amb oli d'oliva i orenga Trita a la francesa Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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 FESTA	2 Pasta PKU amb tomàquet Truita PKU Fruita del temps	3 Crema de carbassó Varettes PKU Fruita del temps	4 Arròs PKU amb tomàquet San jacobó PKU Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Croquetes PKU Fruita del temps
8 Arròs PKU amb verdures Crestes PKU Fruita del temps	9 Crema de verdures Truita PKU Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva San jacobó PKU Fruita del temps	11 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Croquetes PKU Fruita del temps	12 Llaços PKU amb oli d'oliva i orenga Calamars PKU Fruita del temps
15 Crema de verdures San jacobó PKU Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Croquetes PKU Fruita del temps	17 Macarrons PKU amb oli d'oliva Truita PKU Fruita del temps	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs PKU amb tomàquet Crestes PKU Fruita del temps
22 Arròs PKU a la napolitana Truita PKU Fruita del temps	23 Brou amb pasta PKU San jacobó PKU Fruita del temps	24 Menestra de verdures Crestes PKU Fruita del temps	25 Amanida de pasta PKU Croquetes PKU Fruita del temps	26 Mongeta tendra amb patata Calamars PKU Fruita del temps
29 Espirals PKU amb verdures de temporada Truita PKU Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Croquetes PKU Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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 FESTA	2 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives logurt	4 Paella d'arròs Lluç enfarinat amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de peix a la jardinera Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de peix logurt	11 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Llenties amb tomàquet Fruita del temps	12 Llaços amb salseta de formatge Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps
15 Estofat de llenties amb arròs Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Hamburguesa de verdures amb amanida Fruita del temps	17 Macarrons al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs a la cassola Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Sopa de lletres Lluç enfarinat amb amanida de remolatxa Crema catalana	24 Menestra de verdures Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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 FESTA	2 Pasta sense gluten amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	3 Llenties guisades amb hortalisses Llom magre amb brots verds i olives logurt sense lactosa	4 Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Pit de pollastre amb salsa jardinera Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Magra de porc amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi logurt sense lactosa	11 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	12 Pasta sense gluten a la napolitana Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps
15 Estofat de llenties amb arròs Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Pasta sense gluten amb tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs a la cassola Pit de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Brou amb pasta sense gluten Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida de remolatxa logurt sense lactosa	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Llom magre amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps
29 Pasta sense gluten saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides amb enciam i pastanaga Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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 FESTA	2 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa mixta amb brots verds i olives logurt sense lactosa	4 Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi logurt sense lactosa	11 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	12 Llaços a la napolitana Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps
15 Estofat de llenties amb arròs Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Macarrons amb tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs a la cassola Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Sopa de lletres Pollastre arrebossat amb amanida de remolatxa logurt sense lactosa	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Hamburguesa mixta amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides amb enciam i pastanaga Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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 FESTA	2 Pasta a la napolitana Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	3 Crema de carbassó Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives logurt	4 Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera (sense pèsols) Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Crema de verdures Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi logurt	11 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	12 Llaços amb salseta de formatge Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps
15 Crema de verdures Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Macarrons al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs a la cassola Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Sopa de lletres Pollastre arrebossat amb amanida de remolatxa Crema catalana	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	25 Amanida de pasta Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	26 Mongeta tendra i patata Maires fresques enfarinades amb enciam i pastanaga Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides amb enciam i pastanaga Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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 FESTA	2 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives logurt	4 Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi logurt	11 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	12 Llaços amb salseta de formatge Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps
15 Estofat de llenties amb arròs Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Macarrons al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs a la cassola Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Sopa de lletres Llibrets de gall d'indi amb amanida de remolatxa Crema catalana	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides amb enciam i pastanaga Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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 FESTA	2 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives logurt	4 Paella d'arròs Pèsols amb patata Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Mongetes seques amb vegetals logurt	11 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Llenties amb tomàquet Fruita del temps	12 Llaços amb salseta de formatge Menestra de verdures Fruita del temps
15 Amanida completa Estofat de llenties amb arròs Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Hamburguesa de verdures amb amanida Fruita del temps	17 Macarrons al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt	18 MENÚ FET A MIDA (els alumnes trien el menú)	19 Arròs a la cassola Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Sopa de lletres Rotllets de primavera amb amanida de remolatxa Crema catalana	24 Menestra de verdures Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols amb patata Pasta amb tomàquet Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. 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.