

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pit de pollastre amb salseta de poma Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt	9 Sopa Pernillets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Guisat de lleties amb arròs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 MENÚ FET A MIDA	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernillets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre amb salseta de formatge Fruita del temps	29 Lleties cuinades amb verdures variades Cues de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: Mandonguilles amb sipia Flam de La Fageda

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

Divendres 31:
Jornades gastronòmiques
LA GARROTXA / ALT EMPORDÀ

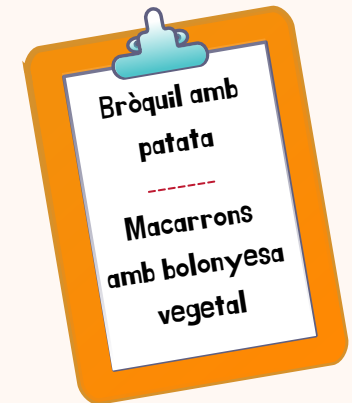
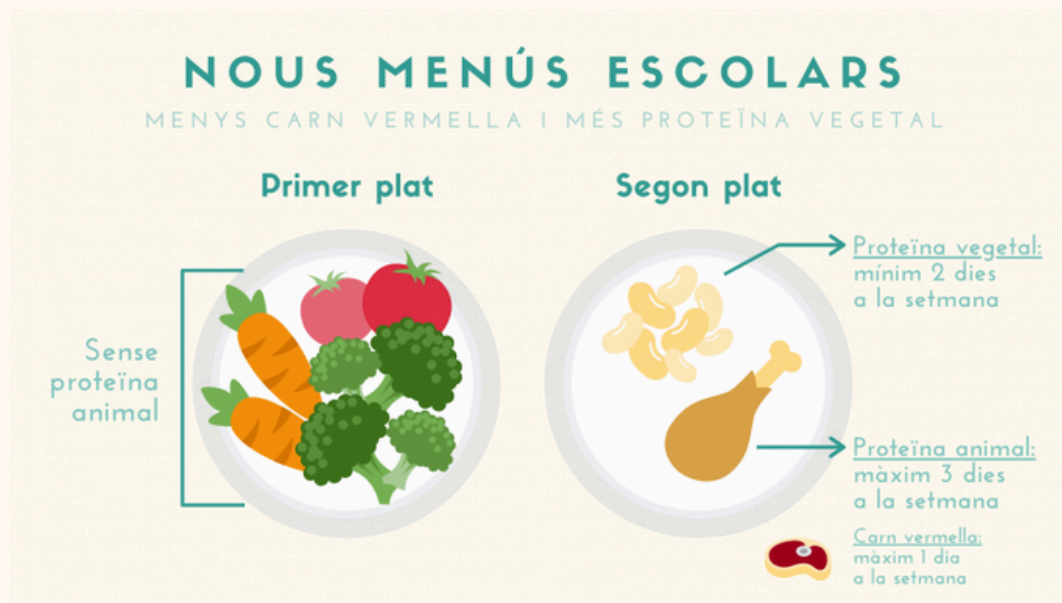


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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



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

Exemples del plat saludable



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	2 Paella d'arròs Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Pit de pollastre amb salseta de poma Fruita del temps	8 Cigrons amb tomàquet Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt sense lactosa	9 Sopa Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Guisat de lleties amb arròs Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt sense lactosa	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	22 Crema de porro Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	23 Amanida d'arròs Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre amb amanida Fruita del temps	29 Lleties cuinades amb verdures variades Cues de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Gelatina

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	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa (sense pèsols) Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Pit de pollastre amb salseta de poma Fruita del temps	8 Pasta al pesto Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt	9 Sopa Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Pasta a la napolitana Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb un raig d'oli d'oliva Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	24 Crema de carbassó Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre amb salseta de formatge Fruita del temps	29 Crema de verdures Cues de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals (sense pèsols) Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Patates cuinades amb ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Flam de La Fageda

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	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Pit de pollastre amb salseta de poma Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa d'au amb enciam i olives logurt	9 Sopa Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Guisat de lleties amb arròs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Pit de pollastre amb salseta de formatge Fruita del temps	29 Lleties cuinades amb verdures variades Cues de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles de vedella amb sèpia Flam de La Fageda

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	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa (sense tonyina) Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt	9 Brou vegetal amb pasta Mongetes seques cuinades amb verdures Fruita del temps	10 Amanida d'espínacs (sense tonyina) Mongeta tendra amb patata Fruita del temps
13 Pasta a la bolonyesa vegetal Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Guisat de llenties amb arròs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Llenties amb tomàquet logurt	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Espínacs a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Cigrons amb tomàquet logurt	23 Amanida d'arròs (sense tonyina) Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons (sense tonyina) Mongeta tendra amb patata Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	29 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Mongeta tendra amb patata Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Bledes amb patata Flam de La Fageda

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	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Pit de pollastre amb salseta de poma Fruita del temps	8 Cigróns al pesto Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt	9 Sopa Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Pasta a la bolonyesa vegetal Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Guisat de lleties amb arròs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre amb salseta de formatge Fruita del temps	29 Lleties cuinades amb verdures variades Cues de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Flam de La Fageda

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	2 Arròs amb carbassó Hamburguesa mixta Fruita del temps	3 Patata bullida amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella al forn Fruita del temps
6 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa Fruita del temps	7 Bròquil amb patata Pit de pollastre al forn Fruita del temps	8 Pasta amb oli d'oliva i orenga Hamburguesa d'au logurt sense lactosa	9 Crema de carbassó Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Espirals amb olives i tonyina Maires fresques enfarinades Fruita del temps
13 Llenties amb oli d'oliva Hamburguesa mixta Fruita del temps	14 Pasta amb carbassó Truita a la francesa Fruita del temps	15 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre al forn logurt sense lactosa	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Espirals amb oli d'oliva i orenga Hamburguesa mixta Fruita del temps	22 Crema de porros Pernilets de pollastre rostits logurt sense lactosa	23 Amanida d'arròs amb tonyina i ou Truita francesa Fruita del temps	24 Crema de carbassó Filet de lluç al forn amb patata Fruita del temps
27 Llaços amb xampinyons Truita a la francesa Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre al forn Fruita del temps	29 Llenties amb oli d'oliva Cues de bacallà al forn Fruita del temps	30 Arròs amb oli d'oliva i orenga Contraçuixa de pollastre Fruita del temps	31 Patata bullida amb oli d'oliva Mandonguilles al forn logurt sense lactosa de La Fageda

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	2 Arròs PKU amb tomàquet Hamburguesa PKU Fruita del temps	3 Patata bullida amb oli d'oliva Mandonguilles PKU Fruita del temps
6 Arròs PKU amb verdures Truita PKU Fruita del temps	7 Verdura tricolor Croquetes PKU Fruita del temps	8 Pasta PKU amb tomàquet Hamburguesa PKU Fruita del temps	9 Brou amb pasta PKU San jacobó PKU Fruita del temps	10 Amanida de pasta PKU (sense ou ni tonyina) Crestes de tonyina PKU Fruita del temps
13 Pasta a la napolitana Truita PKU Fruita del temps	14 Arròs PKU amb tomàquet Hamburguesa PKU Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Calamars PKU Fruita del temps	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Espirals PKU amb tomàquet Hamburguesa PKU Fruita del temps	22 Crema de porro San jacobó PKU Fruita del temps	23 Amanida d'arròs PKU (sense ou ni tonyina) Truita PKU Fruita del temps	24 Crema de carbassó Calamars PKU Fruita del temps
27 Pasta PKU amb verdures Truita PKU Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Croquetes PKU Fruita del temps	29 Crema de verdures Varettes PKU Fruita del temps	30 Arròs PKU amb tomàquet San jacobó PKU Fruita del temps	31 Patates cuinades amb ceba de Figueres Mandonguilles 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	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Mandonguilles de peix amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	8 Cigrons al pesto Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt	9 Sopa Truita a la francesa amb patata Fruita del temps	10 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Guisat de lleties amb arròs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Lluç arrebossat amb amanida logurt	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Espíral a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Calamars a la romana amb brots verds i pastanaga logurt	23 Amanida d'arròs Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita del temps	29 Lleties cuinades amb verdures variades Cues de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Ous durs amb tomàquet Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mandonguilles de peix amb sèpia Flam de La Fageda

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	2 Paella d'arròs Hamburguesa d'au amb enciam i olives Fruita del temps	3 Ensaladilla russa Magra de porc al forn amb amanida Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Pit de pollastre amb salseta de poma Fruita del temps	8 Cigrons amb tomàquet Hamburguesa d'au amb enciam i olives logurt sense lactosa	9 Brou amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 Amanida de pasta sense gluten Cues de bacallà al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
13 Pasta sense gluten a la napolitana Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Guisat de lleties amb arròs Hamburguesa d'au amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt sense lactosa	16 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	17 FESTA
20 FESTA	21 Pasta sense gluten a la siciliana Hamburguesa d'au amb enciam i olives Fruita del temps	22 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	23 Amanida d'arròs Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Pasta sense gluten saltejada amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre amb salseta de formatge Fruita del temps	29 Lleties cuinades amb verdures variades Cues de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: guisat de carn amb sèpia logurt sense lactosa

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.