

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

6

7

8

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

9

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i pipes

Pa blanc

Fruita àcida *

10

Mongeta i patata

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i blat de moro

Pa integral

logurt

NO SUGAR DAY

S2

13

Brou vegetal i pasta

Salsitxes de porc al forn

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

14

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida *

15

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Fruita

MEATLESS DAY

16

Pèsols i patata

Wok de pollastre amb verdures

Pa blanc

Fruita

17

Arròs amb verdures

Peix fresc

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

logurt

BLAU FRESH

S3

20

Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal

Bacallà al forn amb ceba i pebrot

Enciam i blat de moro

Pa integral i fruita

TU TRIES SALSA

21

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida

Pa blanc

Fruita àcida *

TRIA L'AMANIDA

22

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb peix

Pa integral

Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Cottage pie de llenties amb formatge

Pa blanc

Fruita

FET AL COL·LE

24

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós amb farigola

Enciam i olives

Pa integral

Taronja, canyella i toc de mel

DE COMARQUES

S4

27

Llenties amb arròs

Truita a la francesa

Enciam i panses

Pa integral

Fruita àcida *

28

Bròcoli amb xipi-xipi

Lasanya vegetal casolana

Pa blanc

Fruita

FET AL COL·LE

29

Escudella de l'àvia amb pasta i llegum

Carn d'olla

Enciam i olives

Pa integral

Fruita

IAIA'S DAYS

30

Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç a la planxa amb all i julivert

Enciam, poma i panses

Pa blanc i logurt

INTEGRAL

31

Crema de llegum o llegum bullit amanit amb oli d'oliva

Pollastre arrebossat

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral i fruita

TRIEU LES QUINERES



4 de gener: Dia Mundial del Braille

Ens familiaritzem amb sistemes com el braille o la llengua de signes amb activitats que afavoreixen la inclusió a l'escola: tallers pràctics de lletres, jocs tàctils i un munt de propostes.

VISITA EL NOSTRE BLOG

* Les fruites àcides, com la taronja, la mandarina i el kiwi, ens ajuden a millorar l'absorció del ferro dels plats de llegum.