

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN, SÍNDRIA I MELÓ. 	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. LA CARN DE PROXIMITAT ES DE LA CARNISSERIA BASTÚS. 	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA. 	1 FESTIU	2 FESTIU
5 Espirals saltades amb verdures i salsa de soja Trita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 602,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,8g - HC:69,7	6 Arròs amb salsa de tomàquet Cinta de llom amb salsa de verdures Fruita del temps 510,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:59,4g	7 Espinacs amb patata saltats Hamburguesa de PROXIMITAT amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:68,2g	8 Llenties guisades Pollastre al forn rostit amb fines herbes i amanida d'enciam logurt 654,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:60,2g	9 Sopa de brou amb pasta Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert i patates fregides Fruita del temps 604,8Kcal - Prot:14,6g - Lip:22,5g - HC:60,2g
12 Crema de carbassó amb crostonets de pa Gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps 650,6Kcal - Prot:25,37g - Lip:21,1g - HC:64g	13 Amanida de pasta ECO Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga  Fruita del temps 633,6Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:68,75g	14 Cigrons saltats amb all i julivert Trita de patata amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 620,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:18,63g - HC:67,96g	15 Mongeta verda amb patata Aletes de pollastre rostides i/o pit de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 544,42Kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:60,28g	16  DIA DEL CELIAC Paella de verdures Filet de lluç al forn amb salsa de llimona amb amanida d'enciam i tomàquet logurt <i>*Ofertem</i> tastet de pa s/gluten
19 Amanida complerta amb ou dur Llenties amb verdures, xoriç i arròs integral  Fruita del temps 617,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,4g - HC:66,4g	20 Amanida russa amb maionesa Pollastre al forn amb pebrot verd i vermell Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	21 Arròs saltat amb xampinyons Salmó al forn amb pebre negre i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 580,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:69g	22 Vichyssoise Trita de patata i carbassó amb amanida de tomàquet i olives logurt 618,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:70g	23 Espaguetis amb salsa de formatges Calamars a la romana amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps 650,2Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,5g - HC:69,7g
26 Amanida d'arròs Daus de pollastre amb salsa del xef Fruita del temps 623Kcal - Prot:21,8g - Lip:18,1g - HC:66,1g	27 Verdura tricolor a l'allet Trita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 610,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:10,5g - HC:70g	28 Cigrons guisats amb ceba Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet i olives logurt 694,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:27,9g - HC:61,8g	29 Macarrons ECO amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb fines herbes i amanida d'enciam i cogombre  Fruita del temps 664,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:27,9g - HC:70,8g	30 Amanida de patata Llonganissa de PROXIMITAT amb salsa de tomàquet Fruita del temps 625,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:27,9g - HC:66,8g

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprender jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

Recomanador de sopars

Primers plats

 Si a l'escola el primer plat
era...

 Per sopar pot
ser...

 Verdura



 Pasta/Arròs

 Pasta/Arròs



 Verdura

 Llegums



 Verdura  Pasta/Arròs

Segons plats

 Si a l'escola el segon plat
va ser...

 Per sopar pot ser...

 Ou



 carn  Peix

 Peix



 Ou  carn

 Llegums



 Verdura  Ou

 carn



 Ou  Peix

 Fruita



 Lacti