

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN, SÍNDRIA I MELÓ.  De temporada	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.  Oli d'oliva verge extra		
2 Vichyssoise Pollastre rostit amb herbes aromàtiques i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 602,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,8g - HC:69,7g	3 Amanida de pasta ECO Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps  Producto ecológico 510,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:62,4g	4 Arròs amb salsa de tomàquet Cinta de llong de PROXIMITAT amb salsa de ceba i daus de pastanaga Fruita del temps 604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g	5 Llenties amb verdures Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats Fruita del temps 606,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,9g - HC:70g	6 Bròquil amb patata Daus de gall dindi amb pisto de verdures logurt 614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g
9 Amanida complerta amb ou dur Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps 620Kcal - Prot:20,37g - Lip:22,61g - HC:70,02g	10 Verdura tricolor amb sofregit d'all Pit de pollastre amb salsa de formatges Fruita del temps 610,25Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g	11 Amanida de patata Assortit de fregits amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	12 Cigrons guisats Truita de patata i carbassó amb amanida de tomàquet i olives logurt 574,42Kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:58,28g	13 Amanida d'arròs Salmó al forn amb fines herbes base de patata i ceba Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g
16 Empedrat de llenties Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciams variats Fruita del temps 608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g	17 Crema de carbassó amb crostonets de pa Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 617,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:20,4g - HC:60,4g	18 Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps  Producto ecológico 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	19 Amanida russa amb maionesa Mandonguilles de PROXIMITAT amb salsa de tomàquet Fruita del temps 608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g	20 JORNADA FÍ DE CURS Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre empanat amb patates xips Gelat  Estiu

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 conivure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

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

03 Sostenibilitat

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

Recomanador de sopars

Primers plats

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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

Segons plats

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



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti