

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Espaguetis amb salsa de tomàquet Cinta de llom de PROXIMITAT amb salsa de pastanaga Fruita del temps 602,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,8g - HC:69,7g	9 Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 510,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:62,4g	10 Mongeta verda amb patata bullida Pollastre al forn rostit amb amanida d'enciam variats Fruita del temps 604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g	11 FESTIU	12 Amanida d'arròs Varettes de lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g
15 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo amb salsa verda Fruita del temps 620,50Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g	16 Crema de carbassó Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g	17 Amanida russa amb maionesa Aletes de pollastre rostides i/o pit de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	18 Cigrons saltats amb all i julivert Hamburguesa vegetal al forn amb amanida de tomàquet i blat de moro logurt 574,42Kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:58,28g	19 Fideuà de verdures Llonganissa de PROXIMITAT amb tomàquet al forn Fruita del temps 614,42Kcal - Prot:20,38g - Lip:7,19g - HC:60,28g
22 Amanida complerta amb ou dur Llenties amb arròs integral Fruita del temps  637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	23 Bròquil amb patata Pollastre al forn amb pebrot verd i vermell Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	24 Arròs saltat amb xampinyons Salmó al forn amb pebre negre i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g	25 Vichyssoise Truita de patata i carbassó amb amanida de tomàquet i olives logurt 608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g	26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i orenga Gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps  631,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,9g - HC:69,7g
29 Verdura tricolor a l'allet Truita a la francesa amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 553,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:18,9g - HC:59,4g	30 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb base de patata i ceba Fruita del temps 600,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:10,5g - HC:74,3g	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. 

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.

04 Joc

Aprende 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...


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