

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN, TARONJA I MANDARINA. LA CARN DE PROXIMITAT ÉS DE LA CARNISSERIA BASTÚS.	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS.	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.		
3	4	5	6	7
FESTIU	Arròs amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 600,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:62,4g	Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Salmó amb salsa de porros logurt natural 604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g	Trinxat amb bacon Hamburguesa mixta de PROXIMITAT a la planxa amb amanida de tomàquet i espàrrecs blancs Fruita del temps 609,8Kcal - Prot:22,6g - Lip:20g - HC:57,2g	Cigrons estofats amb verdures Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam variats Fruita del temps 614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g
10	11	12	13	14
Verdura tricolor a l'allet Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g	Sopa de brou Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 610,25Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g	Crema de mongeta blanca amb daus de pernil salat Truita de patata amb amanida de tomàquet i blat de moro Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	Arròs amb salsa de tomàquet Cinta de llom de PROXIMITAT amb salsa de verdures Fruita del temps 610,51Kcal - Prot:24,91g - Lip:18,63g - HC:62,96g	Espirals saltades amb xampinyons Filet de lluç al forn amb ceba caramelitzada logurt natural 624,42Kcal - Prot:20,38g - Lip:17,19g - HC:61,28g
17	18	19	20	21
Arròs tres delícies Pernilets de pollastre al forn amb daus de poma Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	Bròquil amb patata Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i orenga Abadejo al forn amb salsa marinera logurt natural 640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g	Llenties estofades amb xoriç Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 608,1Kcal - Prot:18g - Lip:19,2g - HC:59,8g	Crema de carbassa amb crostonets de pa Llonganissa de porc de PROXIMITAT amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 628,1Kcal - Prot:20g - Lip:20,2g - HC:69,8g
24	25	26	27	28
Amanida complerta amb tonyina Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada logurt natural 553,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:18,9g - HC:59,4g	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 490,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:10,5g - HC:74,3g	Mongeta verda amb patata Daus de gall dindi amb pisto de verdures Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g	Sopa de brou amb pasta ECO Truita de patata amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 600,25Kcal - Prot:25,37g - Lip:17,51g - HC:59,75g	Cigrons guisats Pit de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps 600,25Kcal - Prot:25,37g - Lip:17,51g - HC:59,75g

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

Aprendre 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...


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


Ou


Verdura


Ou


Peix


carn


Ou


Peix


Fruita




Lacti