

DILLUNS

LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES: POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.



LA CARN DE PROXIMITAT ÉS DE LA CARNISSERIA BASTÚS.

6

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa de PROXIMITAT a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

602,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,8g - HC:69,7g

13

Crema de carbassó amb crostonets de pa
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives

Fruita del temps

637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g

20

Macarrons integrals gratinats
Daus de gall dindi amb daus de poma

Fruita del temps

637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g

27

Paella marinera
Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida de tomàquet i olives

Fruita del temps

610,6Kcal - Prot:23,0g - Lip:19,9g - HC:55,4g

DIMARTS

EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS.



L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.



7

Sopa de brou amb pasta
Salmó al forn amb fines herbes i daus de patata

Fruita del temps

510,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:62,4g

14

Espirals amb salsa de tomàquet i orenga
Tires de poton amb salsa de verdures

Fruita del temps

610,25Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g

21

Verdura tricolor a l'allet
Mandonguilles de vedella de PROXIMITAT amb salsa de tomàquet

logurt natural

637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g

28

Mongeta verda amb patata
Cinta de llong de PROXIMITAT amb salsa

Fruita del temps

553,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:18,9g - HC:59,4g

DIMECRES

1

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Cinta de llong de PROXIMITAT amb salsa

Fruita del temps

604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g

8

Mongetes blanques saltes amb all i julivert
Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i olives

logurt natural

604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g

15

Pastís de patata i verdures gratinat
Llenties guisades amb arròs integral

Fruita del temps

600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g

22

Cigrons estofats
Truita de patata amb amanida d'enciams variats

Fruita del temps

640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g

29

Espirals ECO saltades amb verdures al wok
Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

603,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:17,9g - HC:60,4g

DIJOUS

2

Cigrons ECO guisats amb xoriç
Hamburguesa vegetal al forn amb amanida de tomàquet i olives

logurt natural

600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre i/o pit de pollastre al forn amb albergínia al forn
Fruita del temps

594,8Kcal - Prot:20,6g - Lip:20,5g - HC:60,2g

16

Bròquil amb patata
Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural

574,42Kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:58,28g

23

Arròs amb salsa de tomàquet
Abadejo al forn amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g

30

Llenties guisades amb pastanaga i porro
Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciams variats

logurt natural

600,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:18,9g - HC:56,4g

DIVENDRES

3

Crema de verdures
Pollastre al forn amb llimona i amanida variada d'enciams

Fruita del temps

600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g

10

Fideuà
Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g

17

Risotto de bolets
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

604,44Kcal - Prot:19,48g - Lip:17,22g - HC:58,28g

24

Sopa de brou amb pasta
Pernilets de pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida de tomàquet i olives

Fruita del temps

631,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,9g - HC:69,7g

31

JORNADA DE LA CASTANAYADA

Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa
Pollastre al forn amb bolets variats
Mandarina i dolços de la tardor



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...


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

>


carn


Ou


Verdura


Ou


Peix


carn


Ou


Peix


Fruita

>


Lacti