

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN, TARONJA I MANDARINA.  De temporada	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL CADA DIA .  Integral	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.  Oli d'oliva verge extra	LA CARN DE PROXIMITAT ÉS DE LA CARNISSERIA BASTÚS.	
1 Crema de verdures amb formatget Trita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 610,1Kcal - Prot:28,9g - Lip:19,1g - HC:59,4g	2 Fideuà a la marinera Aletes de pollastre i/o pit de pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 600,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:62,4g	3 Llenties ECO a l'hortelana Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de daus de tomàquet i orenga Fruita del temps 604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g  Producte ecològic	4 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps 624Kcal - Prot:25,6g - Lip:26,5g - HC:59,1g	5 Verdura tricolor Mandonguilles de vedella de PROXIMITAT amb salsa de tomàquet Fruita del temps 614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g
8 FESTIU	9 Crema de carbassa amb crostonets de pa Trita de patata amb amanida de tomàquet i blat de moro Fruita del temps 590,51Kcal - Prot:20,91g - Lip:18,70g - HC:55,60g	10 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb fines herbes amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 590,51Kcal - Prot:20,91g - Lip:18,70g - HC:55,60g  Integral	11 Mongeta verda amb patata Cinta de llong de PROXIMITAT amb pisto de verdures Fruita del temps 590,51Kcal - Prot:20,91g - Lip:18,70g - HC:55,60g	12 Arròs saltat amb xampinyons Rodó de gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps 624,42Kcal - Prot:20,38g - Lip:17,19g - HC:61,28g
15 Bròquil amb patata a l'allet Calamars a la romana amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	16 Cigrons estofats Trita 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	17 Espirals saltades amb verdures al wok Daus de gall dindi guisats amb daus de poma logurt natural 640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g	18 Arròs saltat amb salsa de tomàquet Filet d'abadejo al forn amb fines herbes i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 608,1Kcal - Prot:18g - Lip:19,2g - HC:59,8g	19 JORNADA DE TRADICIÓ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets Pollastre a la catalana Torrans i neules 

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