

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN, TARONJA I MANDARINA. 	EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL TOTS ELS DIJOUS . 	L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA. 	LA CARN DE PROXIMITAT ÉS DE LA CARNISSEERIA BASTÚS.	
			8 Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats Fruita del temps 624Kcal - Prot:25,6g - Lip:26,5g - HC:59,1g	9 Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb daus de ceba i carbassó Fruita del temps 614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g
12 Bròquil amb patata Anelles de calamar amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g	13 Sopa de brou Pit de gall dindi amb crema de llet i xampinyons Fruita del temps 610,25Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g	14 Cigrons guisats Truita de patata amb amanida d'enciam i espàrrecs blancs Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	15 Arròs tres delícies Llonganissa de porc de PROXIMITAT amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	16 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural 624,42Kcal - Prot:20,38g - Lip:17,19g - HC:61,28g
19 Crema de verdures de l'horta de Lleida Canelons de carn gratinats Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	20 Paella de peix Pernilets de pollastre rostits al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	21 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i orenga Salmó al forn amb salsa verda logurt natural  640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g	22 Mongetes blanques amb picada d'all i julivert Cinta de llom de PROXIMITAT amb salsa de verdures Fruita del temps 608,1Kcal - Prot:18g - Lip:19,2g - HC:59,8g	23 Verdura tricolor a l'allet Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 628,1Kcal - Prot:20g - Lip:20,2g - HC:69,8g
26 Mongeta verda amb patata Estofat de gall dindi amb ceba i poma logurt natural 553,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:18,9g - HC:59,4g	27 Espaguetis amb salsa de formatge Abadejo al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i espàrrecs blancs Fruita del temps 610,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:10,5g - HC:74,3g	28 Llenties guisades amb verdures i arròs Hamburguesa vegetal amb daus de tomàquet i olives Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g	29 Sopa de brou amb pasta ECO Truita de patata amb amanida d'enciams variats Fruita del temps  600,25Kcal - Prot:25,37g - Lip:17,51g - HC:59,75g	30 Arròs amb salsa de tomàquet Pit de pollastre i/o aletes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada 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

Aprender jugar 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


Peix


Ou


carn


Verdura


Ou


Ou


Peix


Fruita




Lacti