

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 CARNISSERIA BASTÚS.	
2 Amanida complerta amb ou dur Llenties ECO guisades amb verdures i xoriç Fruita del temps 598,25Kcal - Prot:18,37g - Lip:10,51g - HC:57,75g 	3 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Cinta de llom de PROXIMITAT amb pisto de verdures 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g 	4 Crema de carbassa amb crostonets de pa Truita de patata amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 604Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,5g - HC:57,2g	5 Mongeta verda amb patata Pernils de pollastre al forn amb fines herbes i amanida de tomàquet i olives logurt natural 624Kcal - Prot:25,6g - Lip:26,5g - HC:59,1g	6 Arròs saltat amb bolets variats Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i espàrrecs Fruita del temps 614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g
9 Arròs amb salsa de tomàquet Filet d'abadejo al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g	10 Bròquil amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g	11 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella de PROXIMITAT amb salsa jardineria logurt natural 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	12 Mongetes blanques guisades Remenat d'ou amb amanida d'enciams variats Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	13 Espirals saltats amb verdures al wok Bunyols de bacallà amb amanida de tomàquet i blat de moro Fruita del temps 624,42Kcal - Prot:20,38g - Lip:17,19g - HC:61,28g
16 FESTIU	17 FESTIU	18 Verdura tricolor amb sofregit de ceba Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g	19 Espirals amb salsa de tomàquet i orenga Filet de lluç al forn amb fines herbes i pebrot verd i vermell Fruita del temps 608,1Kcal - Prot:18g - Lip:19,2g - HC:59,8g	20 Cigrons saltats amb all i julivert Aletes de pollastre al forn i/o pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 628,1Kcal - Prot:20g - Lip:20,2g - HC:69,8g
23 Sopa de brou amb pasta Daus de gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps 553,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:18,9g - HC:59,4g	24 Mongeta verda amb patata Ous cuits amb salsa de tomàquet i gratinats amb amanida d'enciams variats logurt natural 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g 	25 Pastís de patata gratinat Mongetes blanques estofades amb arròs integral Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g 	26 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de PROXIMITAT a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 600,25Kcal - Prot:25,37g - Lip:17,51g - HC:59,75g	27 Espaguetis ECO amb salsa carbonara Salmó al forn 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.

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.

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




Per sopar pot ser...


carn


Ou


Verdura


Ou


Peix


carn


Ou


Peix


Fruita




Lacti