

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN, SÍNDRIA I MELÓ.</p> 	<p>EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL CADA DIA.</p> <p>LA CARN DE PROXIMITAT ÉS DE LA CANISSERIA BASTÚS.</p> 	<p>L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.</p> 		<p>1</p> <p>FESTIU</p>
<p>4</p> <p>Crema de verdures amb formatget Llenties ECO estofades amb verdures i ou dur Fruita del temps</p>  <p>614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g</p>	<p>5</p> <p>Risotto de verdures Mandonguilles de vedella de PROXIMITAT amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p> <p>625Kcal - Prot:22,37g - Lip:20,51g - HC:58,75g</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats Truita de patata amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p>614,2Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,5g - HC:59,8g</p>	<p>7</p> <p>Verdura tricolor a l'allet Pernilets de pollastre al forn rostits amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps</p> <p>624Kcal - Prot:25,6g - Lip:26,5g - HC:59,1g</p>	<p>8</p> <p>Espirals integrals amb salsa de tomàquet i orenga Abadejo al forn amb fines herbes i amanida d'enciams variats iogurt natural</p>  <p>614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g</p>
<p>11</p> <p>Mongeta verda amb patata Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p>614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb base de carbassó i ceba iogurt natural La Fageda</p> <p>610,25Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis integrals a la florentina Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam iogurt natural</p>  <p>600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g</p>	<p>14</p> <p>FESTIU</p>	<p>15</p> <p>FESTIU</p>
<p>18</p> <p> DIA DEL CELIAC Paella de verdures Estofat de pollastre amb pastanagues saltades Fruita del temps <i>*Ofereirem tastet de pa s/gluten</i></p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb all i julivert Ous cuits amb salsa de tomàquet i gratinats Fruita del temps</p> <p>637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g</p>	<p>20</p> <p>Bròquil amb patata Rodó de gall dindi amb salsa de formatges Fruita del temps</p> <p>640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g</p>	<p>21</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i orenga Salmó al forn amb pebre negre i amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural</p>  <p>608,1Kcal - Prot:18g - Lip:19,2g - HC:59,8g</p>	<p>22</p> <p>Amanida completa amb poma i formatge Llenties ECO guisades amb verdures i magra de porc Fruita del temps</p>  <p>608Kcal - Prot:18,6g - Lip:17,8g - HC:56,8g</p>
<p>25</p> <p>Crema de verdures amb crostonets de pa Pastís de patata amb soja texturitzada i gratinat Fruita del temps</p> <p>627,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:20,4g - HC:58,4g</p>	<p>26</p> <p>Arròs saltat amb xampinyons Remenat d'ou amb pernil dolç i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p>610,15Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,1g - HC:60g</p>	<p>27</p> <p>Amanida de pasta integral (palet de cranc, olives, blat de moro i salsa rosa) Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>  <p>610,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:22,2g - HC:61g</p>	<p>28</p> <p>Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella de PROXIMITAT a la planxa amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p> <p>600,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:27,2g - HC:55,1g</p>	<p>29</p> <p>Empedrat de cigrons (ou dur, ceba i tomàquet) Pit de pollastre arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives iogurt natural</p> <p>645,9Kcal - Prot:20,5g - Lip:20,2g - HC:56,2g</p>

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



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti