

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA</p> <p>De temporada</p>	<p>EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL.</p> <p>LA CARN DE PROXIMITAT ÉS DE LA CARNISSERIA BASTÚS.</p>	<p>L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.</p>		
6	7	8	9	10
<p>FESTIU</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet Trita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam Fruita del temps</p> <p>619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g</p>	<p>Mongetes blanques guisades amb verdures Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p>604Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,5g - HC:57,2g</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de formatges Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps</p> <p>624Kcal - Prot:25,6g - Lip:26,5g - HC:59,1g</p>	<p>Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes i amanida de tomàquet i olives logurt natural</p> <p>614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g</p>
13	14	15	16	17
<p>Cigrons guisats amb verdures Trita de patata amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps</p> <p>619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g</p>	<p>Mongeta verda amb patata Pollastre al forn rostit amb tomàquet al forn amb fines herbes Fruita del temps</p> <p>600Kcal - Prot:22,91g - Lip:17,63g - HC:53,96g</p>	<p>Arròs amb xampinyons saltats Filet de lluç al forn amb fines herbes i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g</p>	<p>Pastís de patata gratinat Llenties ECO estofades amb pastanaga i porro Fruita del temps</p> <p>600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g</p>	<p>Espirals integrals amb salsa de tomàquet Hamburguesa de PROXIMITAT amb amanida d'enciam i tomàquet logurt natural</p> <p>631Kcal - Prot:26,10g - Lip:18,60g - HC:61,20g</p>
20	21	22	23	24
<p>Verdura tricolor saltat a l'allet Daus de gall dindi guisats amb crema de llet i xampinyons Fruita del temps</p>	<p>Cigrons saltats amb picada d'all i julivert Trita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p>637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb pebre negre i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g</p>	<p>Sopa de brou amb pasta integral Tacos de verdures superfood (verdures saltades amb mongetes vermelles) logurt natural</p> <p>608,1Kcal - Prot:18g - Lip:19,2g - HC:59,8g</p>	<p>Crema de verdures amb crostonets de pa Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps</p> <p>628,1Kcal - Prot:20g - Lip:20,2g - HC:69,8g</p>
27	28	29	30	
<p>Mongeta verda amb patata Trita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats Fruita del temps</p> <p>553,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:18,9g - HC:59,4g</p>	<p>Arròs a la milanesa Llonganissa de PROXIMITAT a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro logurt natural</p> <p>490,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:10,5g - HC:74,3g</p>	<p>Amanida complerta amb ou dur Llenties ECO estofades amb arròs Fruita del temps</p> <p>619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>600,25Kcal - Prot:25,37g - Lip:17,51g - HC:59,75g</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 desaprofitja 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

Aprende 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

