









DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN, SÍNDRIA I MELÓ.</p>  <p>De temporada</p>	<p>EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL CADA DIA.</p>  <p>Integral</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>Oli d'oliva verge extra</p>		
<p>1</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Trita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciams variats Fruita del temps 600Kcal - Prot:22,91g - Lip:17,63g - HC:53,96g</p>  <p>Integral</p>	<p>2</p> <p>Mongeta verda amb patata Pollastre al forn rostit amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g</p>	<p>3</p> <p>Vichyssoise amb crostonets de pa Cigrons guisat amb ceba i ou dur Fruita del temps 604Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,5g - HC:57,2g</p>	<p>4</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, olives, blat de moro i maionesa) Abadejo al forn amb fines herbes i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps 624Kcal - Prot:25,6g - Lip:26,5g - HC:59,1g</p>	<p>5</p> <p>Llenties ECO a l'hortelana Cinta de lloç amb xampinyons saltats iogurt natural 614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g</p> 
<p>8</p> <p>Verdura tricolor saltat a l'allet Pizza de soja texturitzada gratinada amb amanida d'enciam Fruita del temps 619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques saltades amb picada d'all i julivert Trita de patata amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g</p>	<p>10</p> <p>Amanida de pasta integral (pernil dolç, olives, blat de moro i salsa rosa) Salmó al forn amb ceba caramelitzada Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g</p>  <p>Integral</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Rodó de gall dindi amb salsa de formatges iogurt natural 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g</p>	<p>12</p> <p>Amanida complerta amb tonyina Llenties ECO guisades amb verdures i xoriç de PROXIMITAT Fruita del temps 600Kcal - Prot:19,1g - Lip:16g - HC:55,6g</p> 
<p>15</p> <p>Crema de carbassó amb crostonets de pa Hamburguesa de PROXIMITAT a la planxa amb amanida d'enciams variats Fruita del temps 600,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,9g - HC:58,4g</p>	<p>16</p> <p>Amanida d'arròs (palet de cranc, olives verdes, blat de moro i maionesa) Filet de lluç al forn amb salsa marinera Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g</p>	<p>17</p> <p>Cigrons guisats Trita de patata i pebrot amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g</p>	<p>18</p> <p>Amanida russa (tonyina, olives verdes i maionesa) Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet al forn amb herbes provençals Fruita del temps 608,1Kcal - Prot:18g - Lip:19,2g - HC:59,8g</p>	<p>19</p> <p>JORNADA FÍ DE CURS Espaguetis amb salsa de tomàquet Assortit de fregits amb patates xips Gelat</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

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