

| 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 DOS COPS PER SETMANA.</p>  <p>Integral</p>                                                                            | <p>L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.</p>  <p>Oli d'oliva verge extra</p>                                                                                                                  | <p>LA CARN DE PROXIMITAT ÉS DE LA CARNISSERIA BASTÚS.</p>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet<br/>Trita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps<br/>510,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:62,4g</p>                                                                                                          | <p>Amanida russa amb maionesa<br/>Pernilets de pollastre al forn amb amanida de daus de tomàquet amb orenga</p> <p>Fruita del temps<br/>614,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g</p>                                                                                                       | <p><b>FESTIU</b></p>                                                                                                                                                              |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                                |
| <p>Mongeta verda amb patata saltada<br/>Llonganissa de porc de <b>PROXIMITAT</b> amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps<br/>619,25Kcal - Prot:22,37g - Lip:10,51g - HC:60,75g</p>                                                                     | <p>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Salmó al forn amb picada d'all i julivert i amanida de tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita del temps<br/>610,25Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g</p>                                                                          | <p>Amanida complerta amb poma i formatge<br/>Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures i arròs</p> <p>Fruita del temps<br/>600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g</p>  <p>Producte ecològic</p>     | <p>Macarrons <b>integrals</b> amb salsa carbonara<br/>Contra cuixa de pollastre al forn amb ceba i llimona</p> <p>Fruita del temps<br/>574,42Kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:58,28g</p>  <p>Integral</p> | <p>Mongetes blanques guisades amb all i julivert<br/>Trita de patata amb amanida d'enciam i olives</p> <p>logurt natural<br/>614,42Kcal - Prot:20,38g - Lip:7,19g - HC:60,28g</p> |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22                                                                                                                                                                                                                                                                           | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                |
| <p>Espirals <b>integrals</b> amb salsa de tomàquet<br/>Pit de pollastre amb ceba caramelitzada</p> <p>Fruita del temps<br/>637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g</p>  <p>Integral</p> | <p>Cigron guisats amb pastanaga i porro<br/>Trita de patata i carbassó amb amanida de tomàquet i olives</p> <p>logurt natural<br/>637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g</p>                                                                                          | <p>Arròs tres delícies<br/>Abadejo al forn amb fines herbes amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps<br/>640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g</p>                                                                                                                      | <p>Bròquil amb patata<br/>Daus de gall dindi amb salsa de formatges</p> <p>Fruita del temps<br/>608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g</p>                                                                                                                                               | <p>Crema de carbassó<br/>Coca de soja texturitzada gratinada amb amanida d'enciam variats</p> <p>Fruita del temps<br/>62,6Kcal - Prot:20,0g - Lip:18,9g - HC:62,4g</p>            |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| <p>Verdura tricolor a l'allet<br/>Nuggets de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives</p> <p>Fruita del temps<br/>608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g</p>                                                                                                    | <p>Llenties <b>ECO</b> guisades<br/>Cinta de llonganissa amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita del temps<br/>608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g</p>  <p>Producte ecològic</p> | <p>Macarrons <b>integrals</b> amb salsa florentina<br/>Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps<br/>610,9Kcal - Prot:25g - Lip:18,7g - HC:70,1g</p>  <p>Integral</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.

## 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

  
Peix

  
Ou

  
carn

  
Verdura

  
Ou

  
Ou

  
Peix

  
Fruita



  
Lacti