

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Espirals integrals a la italiana i formatge	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre al forn	Llenties amb verdures	Salmó al forn amb herbes provençals	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet logurt natural la fageda i pa	- Fruita i pa	Amb amanida Fruita i pa	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb galets	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Gall de sant pere amb all i julivert	Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet	Truita de patata i ceba	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa	Amb amanida d'enciam i olives logurt natural la fageda i pa	Amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	- Fruita i pa
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana	Sopa d'au amb fideus integrals eco	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs a la saragossana	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Truita de patata i carbassó	Cinta de llonganissa rostida amb salsa rossa	Lluç arrebossat	Gall dindi stroganof
- logurt natural la fageda i pa	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa	Amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	Amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	- Fruita i pa
23	24	25	26	27
Espirals integrals amb tomàquet	Llenties tipus ordesa	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Hamburguesa de vedella al forn	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo amb salsa aurora i carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa	Amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural la fageda i pa	- Fruita i pa
30	31	01	02	03
	SETMANA SANTA			

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

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
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Espirals integral a la italiana i formatge	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llenties amb verdures	Salmó al forn amb herbes provençals	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam i olives	
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb galets	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Gall de sant pere amb all i julivert	Hamburguesa vegetal	Truita de patata i ceba	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana	Sopa d'au amb fideus integrals eco	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Truita de patata i carbassó	Coliflor amb patates	Lluç arrebossat	Gall dindi strogonoff
-	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Espirals integral amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Hamburguesa vegetal	Truita de patata	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo al forn amb carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
 SETMANA SANTA				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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



Pasta/Arròs



Verdura



Llegums



Verdura



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Carn



Peix



Peix



Ou



Carn



Llegums



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Espirals integrals a la italiana	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Lluç amb all i julivert	Llenties amb verdures	Salmó al forn amb herbes provençals	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam i olives	
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb galets	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa	Gall de sant pere amb all i julivert	Hamburguesa vegetal	Truita de patata i ceba	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana	Sopa de verdures amb fideus eco	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Truita de patata i carbassó	Coliflor amb patates	Lluç arrebossat	Truita de patata i espinacs
-	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Espirals integrals amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Hamburguesa vegetal	Truita de patata i ceba	Rotllets de primavera	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo amb salsa aurora i carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
 SETMANA SANTA				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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...




Per sopar pot
ser...

SEGONS PLATS


Si a l'escola el segon plat
era...



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Pasta (sense gluten, sense ou) a la italiana	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llom al forn	Salmó al forn amb herbes provençals	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet logurt natural la fageda i pa sense gluten	- Fruita i pa sense gluten	Amb amanida Fruita i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa sense gluten	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb arròs	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Sopa de verdures (sense llegums)	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Gall de sant pere amb all i julivert	Llonganissa de porc (sense gluten, sense ou) amb salsa de tomàquet	Truita de patata i ceba	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i pastanaga logurt natural la fageda i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten	- Fruita i pa sense gluten
16	17	18	19	20
Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàquet	Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou)	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Pollastre al forn	Truita de patata i carbassó	Cinta de llom rostida amb salsa rossa (sense farina de blat)	Lluç al forn al ajoarriero	Gall dindi strogonof
- logurt natural la fageda i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa sense gluten	- Fruita i pa sense gluten
23	24	25	26	27
Pasta (sense ou, sense gluten) amb tomàquet	Patates al forn amb orenga	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Hamburguesa de vedella al forn (sense gluten ni lactosa)	Truita francesa	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo al forn amb carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten	Amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural la fageda i pa sense gluten	- Fruita i pa sense gluten
30	31	01	02	03
				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Pasta/Arròs



Ou



Peix



Pasta/Arròs



Ou



Pasta/Arròs



Fruita



Pasta/Arròs



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Pasta (sense gluten, sense ou) a la italiana	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llenties amb verdures	Salmó al forn amb herbes provençals	Filet de gall dindi al forn	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam i olives	
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb arròs	Cigrons estofats amb verdures	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Gall de sant pere amb all i julivert	Cinta de llom fresca amb salsa de tomàquet	Filet de gall dindi al forn	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàquet	Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou)	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Filet de gall dindi al forn	Cinta de llom rostida amb salsa rossa	Lluç al forn al ajoarriero	Gall dindi strogonof
-	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Cinta de llom fresca al forn	Filet de gall dindi al forn	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo al forn amb carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
 SETMANA SANTA				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Carn



Carn



Carn



Ou



Carn



Carn



Fruita



Carn



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Espirals integrals a la italiana	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llenties amb verdures	Salmó al forn amb herbes provençals	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam i olives	
logurt de soja i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb galets	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Gall de sant pere amb all i julivert	Llonganissa de porc (sense gluten, sense ou) amb salsa de tomàquet	Truita de patata i ceba	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt de soja i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana	Sopa d'au amb fideus integrals eco	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Truita de patata i carbassó	Cinta de llom rostida amb salsa rossa	Lluç al forn al ajoarriero	Gall dindi strogonof
-	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
logurt de soja i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Espirals integrals amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arros amb bolets
Cinta de llom fresca al forn	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo al forn amb carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	logurt de soja i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Pasta (sense gluten, sense ou) a la italiana	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llenties amb verdures	Salmó al forn amb herbes provençals	Filet de gall dindi al forn	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam i olives	
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb arròs	Cigrons estofats amb verdures	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Gall de sant pere amb all i julivert	Llonganissa de porc (sense gluten, sense ou) amb salsa de tomàquet	Filet de gall dindi al forn	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàquet	Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou)	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Filet de gall dindi al forn	Cinta de llom rostida amb salsa rossa	Lluç al forn al ajoarriero	Gall dindi strogonof
-	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Pasta (sense ou, sense gluten) amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Hamburguesa de vedella al forn (sense gluten ni lactosa) sense ou	Filet de gall dindi al forn	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo al forn amb carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Espirals integrals a la italiana	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llenties amb verdures	Filet de gall dindi al forn	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam	
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de verdures amb arròs	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn	Filet de gall dindi al forn	Hamburguesa vegetal	Truita de patata i ceba	Filet de gall dindi amb salsa
Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam	Amb amanida d'enciam	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana	Sopa d'au amb fideus integrals eco	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Truita de patata i carbassó	Coliflor amb patates	Filet de pollastre amb all i julivert	Gall dindi strogonof
-	Amb amanida d'enciam	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Espirals integrals amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Hamburguesa de vedella al forn	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet de gall dindi amb carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb enciam	Amb amanida d'enciam	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
 SETMANA SANTA				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Pasta/Arròs



Ou



Peix



Pasta/Arròs



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Espirals integrals a la italiana i formatge	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llenties amb verdures	Filet de gall dindi al forn	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam i olives	
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de verdures amb arròs	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Filet de gall dindi al forn	Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet	Truita de patata i ceba	Filet de pernil al forn
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana	Sopa d'au amb fideus integrals eco	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Truita de patata i carbassó	Cinta de llom rostida amb salsa rossa	Filet de pollastre amb all i julivert	Gall dindi strogonof
-	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Espirals integrals amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Hamburguesa de vedella al forn	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet de gall dindi amb carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
 SETMANA SANTA				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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 era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Espirals integrals a la italiana	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llenties amb verdures	Salmó al forn amb herbes provençals	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam i olives	
logurt de soja i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb galets	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Gall de sant pere amb all i julivert	Llonganissa de porc (sense gluten, sense ou) amb salsa de tomàquet	Truita de patata i ceba	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt de soja i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana	Sopa d'au amb fideus integrals eco	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Truita de patata i carbassó	Cinta de llom rostida amb salsa rossa	Lluç al forn al ajoarriero	Gall dindi strogonof
-	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
logurt de soja i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Espirals integrals amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arros amb bolets
Cinta de llom fresca al forn	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo al forn amb carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	logurt de soja i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
 SETMANA SANTA				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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 era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs a la napolitana	Verdura tricolor	Espirals integrals a la italiana	Mongetes blanques amb carbassa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Contracuixa de pollastre rostida	Llenties amb verdures	Salmó al forn amb herbes provençals	Truita de patata i ceba	
Amb amanida d'enciam i tomàquet	-	Amb amanida	Amb amanida d'enciam i olives	
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	
09	10	11	12	13
Sopa de peix amb galets	Cigrons estofats amb verdures i ou	Mongeta verda i patata	Llenties estofades	Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre a la provençal amb olives	Gall de sant pere amb all i julivert	Hamburguesa vegetal	Truita de patata i ceba	Lluç al forn amb salsa verda
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i pastanaga	-
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana	Sopa d'au amb fideus integrals eco	Mongetes blanques guisades amb carbassa	Arròs amb carbassó i pastanaga	Crema de pastanaga
Llenties estofades amb pebrot	Truita de patata i carbassó	Coliflor amb patates	Lluç arrebossat	Gall dindi strogonof
-	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i blat de moro	Amb amanida d'enciam i tomàquet	-
logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
23	24	25	26	27
Espirals integrals amb tomàquet	Llenties amb verdures	Minestra de verdures	Daus de patata amb carbassa al forn a la italiana	Arròs amb bolets
Hamburguesa de vedella al forn (sense gluten ni lactosa)	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit a farigola llimona	Cigrons amb espinacs	Filet d'abadejo amb salsa aurora i carbassó
Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i olives	Amb amanida d'enciam i pastanaga	Amb amanida d'enciam i blat de moro	-
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural la fageda i pa	Fruita i pa
30	31	01	02	03
 SETMANA SANTA				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Pasta/Arròs



Ou



Peix



Pasta/Arròs



Ou



Pasta/Arròs



Fruita



Pasta/Arròs



Lacti