

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 632,987 prot (g): 23,179 lip (g): 10,153 hc (g): 107,165	Sopa casolana de verdures amb cigrons Hamburguesa mixta al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 590,419 prot (g): 25,67 lip (g): 21,468 hc (g): 51,608	Coliflor amb beixamel gratinada Pollastre rostit amb poma Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 664,512 prot (g): 40,605 lip (g): 28,841 hc (g): 56,282	Pèsols amb patates saltats Truita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 575,598 prot (g): 25,34 lip (g): 20,363 hc (g): 64,151	Arròs tres delícies Gall sant pere rostit amb patates, tomàquet i ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 608,524 prot (g): 26,78 lip (g): 11,167 hc (g): 97,098
09	10	11	12	13
Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Truita de tonyina Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 696,64 prot (g): 24,66 lip (g): 26,245 hc (g): 86,697	Bròquil amb patates saltat Salsitxes al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 625,798 prot (g): 26,36 lip (g): 29,333 hc (g): 59,171	Llenties estofades amb verdures Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 704,817 prot (g): 44,32 lip (g): 23,655 hc (g): 73,076	Crema de carbassa Verat amb salsa napolitana Patata panadera al forn Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 578,384 prot (g): 28,772 lip (g): 23,735 hc (g): 59,22	MENÚ ESPECIAL CARN ESTOLTES
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Minestra de verdures saltades Arròs al forn amb botifarra - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 536,939 prot (g): 18,513 lip (g): 14,755 hc (g): 80,07	Mongetes seques estofades amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 610,163 prot (g): 26,257 lip (g): 20,471 hc (g): 71,104	Sopa casolana de verdures amb cigrons Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 507,556 prot (g): 36,873 lip (g): 11,343 hc (g): 59,635	Crema de verdures de temporada Peix carboner al forn amb samfaina Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 589,998 prot (g): 24,995 lip (g): 18,412 hc (g): 77,304
23	24	25	26	27
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 690,104 prot (g): 23,746 lip (g): 27,732 hc (g): 83,548	Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de carn d'olla Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 580,705 prot (g): 22,101 lip (g): 19,799 hc (g): 72,457	Macarrons amb verdures en salsa de tomàquet (carbassó i albergínia) Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 587,835 prot (g): 31,908 lip (g): 15,226 hc (g): 78,165	Mongetes tendres amb patates al vapor Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 605,24 prot (g): 35,225 lip (g): 22,126 hc (g): 61,001	Crema de porro amb formatge Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 581,018 prot (g): 22,257 lip (g): 11,178 hc (g): 86,792
02	03	04	05	06

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

Aprender 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

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.