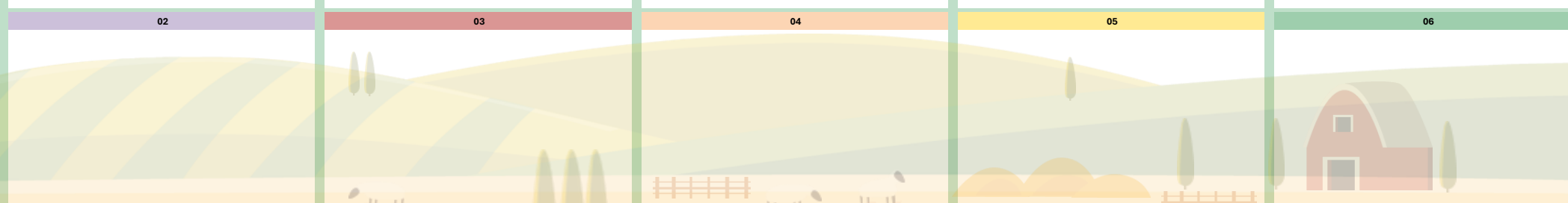


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb cigrons Remenat d'ou Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural	Coliflor amb beixamel gratinada Lluç al forn/planxa Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca	Pèsols amb patates saltats Truita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Gall sant pere rostit amb patates, tomàquet i ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Truita de tonyina Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Bròquil amb patates saltat Lluç al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassa Verat amb salsa napolitana Patata panadera al forn Pa blanc/integral i iogurt natural	MENÚ ESPECIAL CARNESTOLTES
16	17	18	19	
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Minestra de verdures saltades Arròs a la milanesa veggie - Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb cigrons Lluç al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Peix carboner al forn amb samfaina Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca
	23	24	25	26
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes d'espínacs Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	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	Mongetes tendres amb patates al vapor Remenat de xampinyons Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de porros Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca
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.

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

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
 Peix

 Fruita

>

 Lacti

