

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonvina - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb cigrons Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Coliflor al vapor amb patates Pollastre rostit amb poma Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Pèsols amb patates saltats Filet de vedella al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Gall sant pere rostit amb patates, tomàquet i ceba - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
09	10	11	12	13
Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Lluç al forn/planxa Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Bròquil amb patates saltats Llom al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Bledes amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de carbassa Verat amb salsa napolitana Patata panadera al forn Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	MENÚ ESPECIAL CARNESTOLTES
16	17	18	19	
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Minestra de verdures saltades Arròs amb pollastre i bolets - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb patates Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb cigrons Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) Amanida de tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	
23	24	25	26	27
Arròs amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Carn magra al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Macarrons s/gluten amb verdures i tomàquet (carbassó i albergínia) Lluç al forn/planxa Ceba brasejada Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de porros Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga - Pa s/gluten ni lactosa 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

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

Peix

Ou

Carn

Peix

Ou

Peix


Fruita

>


Lacti

