

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 Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	Coliflor al vapor amb patates Pit de pollastre 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 francesa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Bròquil amb patates saltat Llom al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Pernilets de pollastre al forn a les herbes provencals Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassa Verat al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	MENÚ ESPECIAL CARNESTOLTES
16	17	18	19	20
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 Pit de gall dindi al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Peix carboner al forn/planxa Patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Carn magra al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons amb verdures en salsa de tomàquet (carbassó i albergínia) Lluç al forn/planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	Mongetes tendres amb patates al vapor Pit de gall dindi al forn/planxa 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

Carn

Peix


Fruita

>


Lacti

