

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	01
Crema de carbassó	Llenties estofades amb carbassa	Coliflor al vapor amb patates	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols
Llacets amb bolonyesa texturitzada	Truita francesa	Pernilets de pollastre al forn	Llom al forn/planxa	Lluç al forn/planxa
-	Enciam i olives	Enciam i tomàquet	Enciam i blat de moro	Samfaina
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
04	05	06	07	08
Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Macarrons amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega
Llenties estofades amb arròs	Peix carboner al forn amb all i julivert	Filet de vedella al forn/planxa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Truita francesa
-	Enciam i pastanaga	Xampinyons al forn/planxa	Enciam i blat de moro	Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Crema de pastanaga	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols	Sopa casolana de verdures amb pistons	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada	Gall sant pere al forn/planxa	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita francesa
-	Enciam i blat de moro	-	Enciam i tomàquet	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt descremat natural
18	19	20	21	22
Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Crema de carbassó	Pèsols amb patates saltats	Espaguetis amb salsa de tomàquet i espinacs	MENÚ ESPECIAL LA MONA Arròs amb salsa de tomàquet
Carn magra al forn/planxa	Cigrons amb salsa de tomàquet	Pit de gall dindi al forn/planxa	Truita francesa	Bacallà al forn/planxa
Amanida de tomàquet	-	Enciam i tomàquet	Enciam i pastanaga	Enciam i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt descremat natural
25	26	27	28	29
				

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

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

