

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 623,096 prot (g): 25,904 lip (g): 10,226 hc (g): 103,078</p>	<p>Sopa casolana de verdures amb cigrons</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 590,419 prot (g): 25,67 lip (g): 21,468 hc (g): 51,608</p>	<p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 664,512 prot (g): 40,605 lip (g): 28,841 hc (g): 56,282</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Gall sant pere rostit amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 608,524 prot (g): 26,78 lip (g): 11,167 hc (g): 97,098</p>	<p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 610,315 prot (g): 29,794 lip (g): 22,331 hc (g): 63,911</p>
09	10	11	12	13
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 571,067 prot (g): 27,802 lip (g): 24,822 hc (g): 54,221</p>	<p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Cigrons crunchy</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 747,781 prot (g): 39,432 lip (g): 31,607 hc (g): 71,061</p> <p><i>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</i></p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Salsitxes al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 719,747 prot (g): 34,795 lip (g): 32,106 hc (g): 68,476</p>	<p>Paella de verduretes (carbassó, pèsols i pastanaga)</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 687,526 prot (g): 26,457 lip (g): 23,042 hc (g): 89,367</p>	<p>DINAR ESPECIAL CARNESTOLTES</p>
16	17	18	19	20
<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>Amanida variada amb formatge fresc (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Arròs al forn amb botifarra</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 482,676 prot (g): 14,44 lip (g): 15,559 hc (g): 68,051</p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 616,029 prot (g): 26,564 lip (g): 20,578 hc (g): 71,944</p>	<p>Sopa casolana d'au amb galets</p> <p>Peix carboner al forn amb samfaina</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 570,66 prot (g): 23,052 lip (g): 15,211 hc (g): 81,313</p>	<p>Crema saint germain (pèsols i porro)</p> <p>Gall dindi amb salsa de formatges</p> <p>Amanida de tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 708,746 prot (g): 37,926 lip (g): 30,329 hc (g): 64,135</p>
23	24	25	26	27
<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 690,104 prot (g): 23,746 lip (g): 27,732 hc (g): 83,548</p>	<p>Crema de cigrons amb crostons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 602,279 prot (g): 31,424 lip (g): 14,623 hc (g): 80,485</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 605,24 prot (g): 35,225 lip (g): 22,126 hc (g): 61,001</p>	<p>Macarrons amb salsa de bolets</p> <p>Croquetes de carn d'olla</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 649,209 prot (g): 23,785 lip (g): 26,866 hc (g): 75,936</p>	<p>Pizza de verdures i formatge</p> <p>Saltat de mongetes seques amb ceba i pernil salat</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 752,873 prot (g): 28,767 lip (g): 16,388 hc (g): 112,7</p>



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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix
 Fruita	 Lacti

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