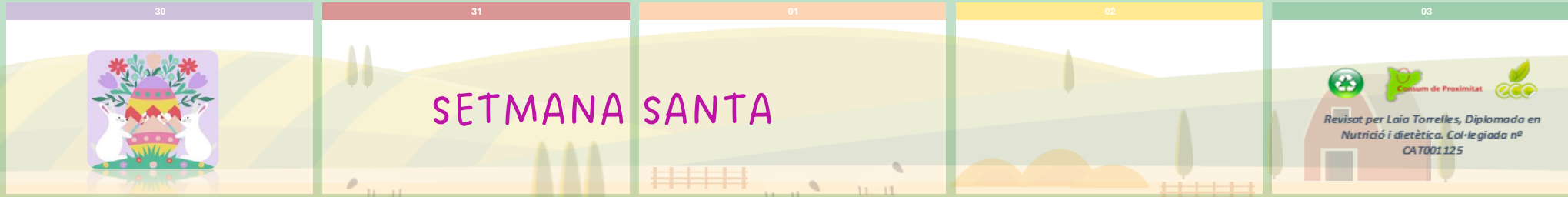


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
02 Crema de porros amb crostons Llaços bolonyesa - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 631,106 prot (g): 18,419 lip (g): 12,191 hc (g): 105,958	03 Llenties estofades amb verdures Pernilets de pollastre al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 724,503 prot (g): 44,514 lip (g): 25,842 hc (g): 72,487	04 Coliflor al vapor amb patates Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 505,39 prot (g): 24,454 lip (g): 23,166 hc (g): 46,639	05 Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga Porc amb salsa de poma i panses Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 688,844 prot (g): 41,086 lip (g): 20,321 hc (g): 75,813	06 Rissoto de bolets Maires a l'andalusa casolanes Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 646,633 prot (g): 27,912 lip (g): 17,444 hc (g): 91,448
09 Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga Truita de patata i ceba Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 542,876 prot (g): 14,96 lip (g): 21,143 hc (g): 65,534	10 Arròs amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 679,459 prot (g): 32,934 lip (g): 21,94 hc (g): 84,844	11 Cigrons estofats amb patates Estofat de vedella a la jardinera - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 629,648 prot (g): 40,935 lip (g): 15,846 hc (g): 74,607	12 Macarrons a la carbonara Peix carboner al forn amb all i julivert Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 653,664 prot (g): 36,992 lip (g): 23,493 hc (g): 71,466	13 Crema de carbassa rostida Llenties estofades amb arròs i verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 545,508 prot (g): 20,16 lip (g): 8,06 hc (g): 90,999
16 Crema de pastanaga amb formatge ratllat Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 675,746 prot (g): 27,374 lip (g): 14,186 hc (g): 104,218	17 Arròs cinc delícies Caldereta de rap i calamar - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 533,203 prot (g): 23,806 lip (g): 10,202 hc (g): 81,399	18 Sopa casolana de peix amb pistons Llom arrebossat casolà Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 601,537 prot (g): 36,583 lip (g): 20,657 hc (g): 64,334	19 Patates estofades amb mongeta tendra, pastanaga i porro Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 654,701 prot (g): 36,327 lip (g): 23,073 hc (g): 70,802	20 Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 663,418 prot (g): 33,151 lip (g): 30,073 hc (g): 57,428
23 Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 592,091 prot (g): 18,825 lip (g): 21,7 hc (g): 75,035	24 Crema de carbassó Mongetes seques estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 515,956 prot (g): 15,703 lip (g): 7,689 hc (g): 87,508	25 Pèsols amb patates saltats Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 655,62 prot (g): 39,418 lip (g): 22,409 hc (g): 65,481	26 Espaguetis a la florentina (espinacs i beixamel) Truita de tonyina Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 735,539 prot (g): 30,67 lip (g): 29,782 hc (g): 81,86	27 MENÚ ESPECIAL LA MONA



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

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.