

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Trinxat de col amb patates	Llenties estofades amb verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)	Tallarines al pesto (sense fruits secs)
Pernilets de pollastre al forn	Truita de carbassó	Cigrons estofats amb verdures	Carn magra amb salsa i verdures	Lluç al forn/planxa
Enciam i pastanaga	Enciam i olives	-	Patata panadera al forn	Enciam amb oli de remolatxa
Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de pèsols	Coliflor al vapor amb patates	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba		DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Croquetes de bacallà	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Truita francesa		
Enciam i pastanaga	Enciam amb oli de remolatxa	Enciam i olives		
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca		
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassa	Cigrons bullits amb oli d'oliva	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongetes seques estofades amb patates
	Espirals amb bolonyesa de llenties	Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert	Lluç al forn/planxa	Llom al forn/planxa
	-	Enciam i poma	Enciam i olives	Enciam i taronja
	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Pasta integral napolitana	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó	Llenties estofades amb verdures	Crema de moniato	Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil)
Seitons arrebossats	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita francesa	Pernilets de pollastre al forn	Llom al forn/planxa
Enciam i poma	Enciam amb oli de remolatxa	Enciam i taronja	Patata panadera al forn	Enciam i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
02	03	04	05	06
		 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous		

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.

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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

 Ou  Peix

 Fruita

 Lacti

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