

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

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

Ou

Peix


Fruita

>


Lacti