

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
	SETMANA SANTA			 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, legums, ous</i>
06	07	08	09	10
FESTIU	Crema de carbassa Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
13	14	15	16	17
Mongetes tendres amb patates al vapor Trita de formatge amb enciam i tomàquet iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Espirals amb verdures Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Vichyssoise amb crostons Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
20	21	22	23	24
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Paella de verdures (minestra) Trita francesa amb pastanaga fresca ratllada Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Mongetes seques saltades amb verdures Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	<i>DINAR SANT JORDI!</i> Sopa casolana d'au amb lletres Botifarra al forn/planxa amb patates al forn iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
27	28	29	30	01
Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada 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 d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</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/Arros



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arros



Verdura



Verdura



Pasta/Arros



Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Carn



Peix



Peix



Ou



Ou



Carn

Peix



Fruita



Lacti



Lacti