


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 <p><b>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</b></p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</i></p>			<b>FESTIU</b>
04	05	06	07	08
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Filet de porc al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de patata</p> <p>Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
11	12	13	14	15
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Llom al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
18	19	20	21	22
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)</p> <p>Llom al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>
25	26	27	28	29
<p><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema blanca dos llegums</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></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

Aprenre 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


### SEGONS PLATS

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

 Ou  
 Peix  
 Llegums  
 Carn



 Per sopar pot ser...

 Carn   Peix  
 Ou   Carn  
 Peix   Ou  
 Carn   Ou  Peix

 Fruita



 Lacti