

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Crema de carbassó	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor	Espirals integrals napolitana	Paella de verdures (minestra)	Cigrons bullits amb oli d'oliva
Bacallà al forn/planxa amb patates al forn	Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet	Mongetes seques saltades amb verdures	Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada	Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	logurt natural	Fruita fresca
<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
08	09	10	11	12
Llenties estofades amb verduretes	Bròquil al vapor amb patates	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)	Tallarines al pesto (sense fruits secs)
Truita de carbassó amb enciam i olives	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Cigrons estofats amb verdures	Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre
logurt natural	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca
<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>
15	16	17	18	19
Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de pèsols	Macarrons integrals napolitana	Crema de patata
Truita francesa amb enciam i cogombre	Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres	Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga	Mongetes seques estofades amb verdures	Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	logurt natural
<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
22	23	24	25	26
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU	FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongetes seques estofades amb patates
			Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Llom al forn/planxa amb enciam i olives
			Fruita fresca	Fruita fresca
			<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
29	30	01	02	03
Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó		<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i sindria</i>	
Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn	Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn		<i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</i>	
Fruita fresca	Fruita fresca			
<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	<i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>			



**Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
legums, 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.

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

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
--	---