

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
Coliflor amb patata al vapor	Espirals napolitana	Cigrons saltats amb ceba	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga)	Crema de patata
Mandonguilles mixtes a la jardinera	Truita francesa amb enciam i olives	Filet de pollastre al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet	Llom al forn/planxa amb enciam i cogombre
Fruita fresca	Iogurt natural	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca
Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca
06	07	08	09	10
Tallarines amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Arròs amb pèsols i pastanaga	Crema de verdures de temporada	Mongetes tendres amb patates saltades
Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres	Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i cogombre	Truita francesa amb patates al forn	Carn magra al forn/planxa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Iogurt natural
Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca
13	14	15	16	17
Bròquil al vapor amb patates	Espirals napolitana	Crema de carbassó	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb verdures
Pollastre al forn/planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Salsitxes al forn/planxa amb ceba brasejada	Truita de patata al forn amb enciam i pastanaga	Lluç al forn/planxa amb enciam i olives	Pit de pollastre al forn/planxa amb enciam i cogombre
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Iogurt natural	Fruita fresca
Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal
20	21	22	23	24
Llenties estofades amb verdures	Paella de peix	Ensaladilla al vapor (patata, pastanaga, mongeta i pèsols)	Crema de verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Hamburguesa mixta al forn/planxa amb enciam i cogombre	Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb patates al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca	Iogurt natural	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca
Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca	Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca
27	28	29	30	31
 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous	Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat	 BONES VACANCES ! 		

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



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

