

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan, pera, taronja i mandarina. <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>		Vichyssoise amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
05	06	07	08	09
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i 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 tomàquet i fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
FESTIU	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i 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 tomàquet i fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Mongetes tendres amb patates al vapor Filet de porc al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de pèsols Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
26	27	28	29	 MENÚ CASTANYADA
Bròquil amb patates saltat Truita de formatge amb enciam i tomàquet Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Minestra de verdures al vapor Espirals amb bolonyesa de llenties Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de carbassa amb crostons Mandonguilles mixtes amb xampinyons Iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</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



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Carn



Ou



Peix



Carn



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Lacti