

DILLUNS
2

Bullit ^(11, 16)
 Abadejo cruixent casolà ^(1, 4, 5)
 Ensalada ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g -
 Sucres:15,7g - Sal:1,5g

9

Llenties a la jardineria ^(1, 11)
 Croquetes de pernil ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
 Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

613,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,8g - HC:86,1g AGS:2,7g - Sucres:24,8g - Sal:3,2g

16 SANT VALENTÍ

Ensalada de pasta ECO amb formatge,
 tomaca i dacsa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
 Rap a l'andalusa ^(1, 5)
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

533,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,1g - HC:81,5g AGS:3,1g - Sucres:19,4g - Sal:1,5g

23

Arròs amb tomaca i ou ⁽⁴⁾
*Hummus de cigrons
 amb tosta de pa* ^(1, 11, 12, 13)
 Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾
 Fruita fresca de temporada

729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Sucres:18,6g - Sal:1,5g

DIMARTS
3

Favada vegetal ⁽¹¹⁾
 Truita de creïlla ⁽⁴⁾
 Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

586,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,2g - HC:67,1g AGS:4,0g - Sucres:20,7g - Sal:1,5g


10

Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾
Crunchybanzos ^(8, 9, 11, 12, 16)
 Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

632,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:20,5g - HC:87,7g AGS:3,4g - Sucres:19,7g - Sal:1,8g

17

Sopa de verdures amb ou picat ^(4, 11, 14)
Fajitas veggie ^(verdures i soja texturada)
^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)
 Ensalada de dacsa, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾

496,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,4g - HC:54,2g AGS:6,4g - Sucres:15,1g - Sal:2,6g

24

Llenties ECO guisades amb verdures de
 temporada ^(1, 11)
 Calamars arrebossats casolans ^(1, 4, 6, 16)
 Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:65,3g AGS:2,6g - Sucres:18,3g - Sal:2,1g

DIMECRES
4

 Sopa de bullit amb
 fideus ECO ^(1, 10, 13, 17)
Cuit de cigrons amb verdures ^(11, 14)
 Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada

596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Sucres:23,8g - Sal:1,6g

11

Guisat de creïlles amb lluç ^(5, 6, 7, 16)
 Truita de carbasseta ⁽⁴⁾
 Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

472,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,6g - HC:53,1g AGS:4,5g - Sucres:19,5g - Sal:1,8g

18

Llenties amb arròs integral ^(1, 11)
 Aladrocs ^(1, 5)
 Ensalada d'encisam, carlota i olives
 desossades ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

618,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,0g - HC:81,7g AGS:3,0g - Sucres:19,0g - Sal:1,9g

25

Crema de carlota ⁽¹⁶⁾
 Pollastre al forn amb herbes provençals
 Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 **Dorayaki** ^(1, 2, 4, 9, 10, 16)

602,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Sucres:13,0g - Sal:1,8g


DIJOUS
5

Ensalada amb verat
 Arròs al forn
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

568,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,6g - HC:86,0g AGS:4,5g - Sucres:10,0g - Sal:1,9g

12

Macarrons integrals amb tomaca i ou ^(1, 4, 10, 13)
 Lluc rostit la llima ⁽⁵⁾
 Ensalada d'encisam, carlota i olives
 desossades ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾

596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:82,6g AGS:5,2g - Sucres:10,8g - Sal:2,3g

19

Crema de carbasseta i porro ⁽¹⁶⁾
 Hamburguesa amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada d'encisam, ceba i tomaca ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Sucres:23,0g - Sal:2,2g

26

Espaguetis integrals a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13,
 14, 16, 17)</sup>
 Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾
 Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Sucres:21,2g - Sal:4,2g



**Una vegada al mes se servirà llet fresca
 de la nostra granja de proximitat,
 La Vaqueria del Camp d'Elx**

DIVENDRES
6 DIA DE LA PIZZA

Crema de carabassa rostida
 Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 logurt natural ⁽²⁾

513,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:18,8g - HC:63,8g AGS:4,6g - Sucres:13,8g - Sal:2,8g

13

Crema de fesols i verdures ⁽¹¹⁾
 Ragout de porc amb carlota i ceba ⁽¹⁷⁾
 Ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

657,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:18,2g - HC:77,1g AGS:4,0g - Sucres:22,5g - Sal:1,8g

20

Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾
 Truita francesa ⁽⁴⁾
 Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Sucres:21,0g - Sal:2,0g

27 CARNESTOLTES

Fesols amb taquitos de rap ^(5, 11, 16)
 Ous trencats ⁽⁴⁾
 Ensalada d'encisam, tomaca i olives
 desossades ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

591,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,2g - HC:75,1g AGS:3,4g - Sucres:19,7g - Sal:1,9g



Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat
 pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable,

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.

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia al menjador.

Recomanador de sopars

Primers plats



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



Verdura



Pasta/Arros



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arros



Verdura



Llegums



Pasta/Arros

Segons plats



Si a l'escola el segon plat va ser...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Carn



Peix



Ou



Carn



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti