

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Fruita fresca de temporada (primavera): poma, plàtan/banana, pera i taronja</p> <p><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></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie ^(botonyesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de dacsa, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾</p> <p>573,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,8g - HC:79,6g AGS:5,6g - Sucre:15,6g - Sal:8,9g</p>	<p>2</p> <p>FESTIU</p>	<p>3</p> <p>FESTIU</p>
<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTIU</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>	<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10</p> <p>FESTIU</p>
<p>13</p> <p> 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</p> <p>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Sucre:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>14</p> <p>Fesols a la marinera (5, 6, 7, 11, 16) Calamars arrebossats casolans (1, 4, 6, 16) Ensalada de cogombre, dacsa i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Sucre:17,9g - Sal:1,6g</p>	<p>15 DIA DE L'ART</p> <p>Crema de carlota ⁽¹⁶⁾ Pollastre al forn amb herbes provençals Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾</p> <p>475,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Sucre:17,1g - Sal:2,1g</p>	<p>16</p> <p>Llenties ECO amb verdures ^(1, 11) Ous trencats ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, cogombre i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Sucre:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrals a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾ Ensalada de dacsa, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Sucre:18,9g - Sal:3,7g</p>
<p>20</p> <p>Bollit valencià ^(11, 16) Magre en salsa de tomaca ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16) Pa ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾</p> <p>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Sucre:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada amb pollastre ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Sucre:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>22</p> <p>Cassola de cigrons amb carabassa ECO ⁽¹¹⁾ Truita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Sucre:18,3g - Sal:1,7g</p>	<p>23 DIA DEL LLIBRE</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a l'andalusa casolà ^(1, 5) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Sucre:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>
<p>27</p> <p>FESTIU</p>	<p>28</p> <p>FESTIU</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca ^(encisam, carlota, tomaca, polli i formatge fresc) ^(1, 2, 4, 10, 16) Arròs al forn vegetal amb cigrons ECO ⁽¹¹⁾ Pa ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾</p> <p>573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Sucre:9,9g - Sal:1,9g</p>	<p>30 DIA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de pésols i carlota ^(11, 16) Hamburguesa amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,6g - Sucre:25,2g - Sal:3,4g</p>	<p> Día intergeneracional</p>

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

Aprenre 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



Verdura



Pasta/Arros

Segons plats



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



Ou



carn



Peix



Peix



Ou



carn



Llegums



Verdura



Ou



carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti