

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6 DIA DE LA DONA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Bollit valencià <sup>(11, 16)</sup><br>Magre en salsa de tomaca <sup>(17)</sup><br>Ensalada d'encisam, api i olives <sup>(14, 16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>logurt natural <sup>(2)</sup><br>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Sucre:12,8g - Sal:2,5g                                             | Ensalada variada amb pollastre <sup>(16)</sup><br>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup><br>Pa integral <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Sucre:18,2g - Sal:1,6g                                                                                                   | Cassola de cigrons amb carabassa <sup>(11)</sup><br>Truita de creïlla <sup>(4)</sup><br>Ensalada d'encisam, tomaca i ceba <sup>(16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Sucre:18,3g - Sal:1,7g                                    | Crema de coliflor <sup>(16)</sup><br>Rape a l'andalusa casolà <sup>(1, 5)</sup><br>Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup><br>Pa integral <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>408,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,8g - HC:47,6g AGS:2,1g - Sucre:18,9g - Sal:1,6g                                                  | Tosta amb tomaca i verat <sup>(1, 5)</sup><br><b>Olleta alacantina</b><br><i>(llentilles amb fesols i arròs integral)</i> <sup>(1, 11)</sup><br>Ensalada d'encisam, dacsa i carlota <sup>(16)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Sucre:17,9g - Sal:1,7g                 |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Macarrons integrals a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup><br>Limanda rostida a la llima <sup>(5)</sup><br>Ensalada d'encisam, tomaca i carlota <sup>(16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Sucre:17,9g - Sal:1,6g                        | Creïlles estofades amb pollastre i verdures<br>Ou farcit amb tomaca i tonyina <sup>(4, 5)</sup><br>Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup><br>Pa integral <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Sucre:17,1g - Sal:1,5g                                                      | Ensalada <sup>(encisam, carlota, tomaca i formatge fresc)</sup> <sup>(2, 16)</sup><br><b>Arròs al forn vegetal</b><br><b>amb cigrons ECO</b> <sup>(11)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>568,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,3g - HC:97,1g AGS:2,5g - Sucre:17,5g - Sal:1,7g                 | Llentilles a la de La Rioja <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Truita francesa <sup>(4)</sup><br>Ensalada de cogombre, dacsa i encisam <sup>(16)</sup><br>Pa integral <sup>(1)</sup><br>logurt natural <sup>(2)</sup><br>676,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:34,0g - HC:54,1g AGS:10,1g - Sucre:9,8g - Sal:2,3g                   | Crema de pèsols i carlota <sup>(11, 16)</sup><br>Mandonguilles en salsa espanyola amb creïlles <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades <sup>(16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada<br>645,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:25,9g - HC:75,5g AGS:9,3g - Sucre:25,6g - Sal:2,5g |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17 PRIMAVERA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Llentilles ECO amb verdures <sup>(1, 11)</sup><br>Croquetes de pernil <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada d'encisam, tomaca i ceba <sup>(16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Sucre:23,2g - Sal:3,4g                   | Arròs amb pollastre i verdures de proximitat <sup>(11)</sup><br><b>Saltat de cigrons</b><br><b>al toc suau de curri</b> <sup>(11, 13)</sup><br>Ensalada d'encisam, tomaca i carlota <sup>(16)</sup><br>Pa integral <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Sucre:20,2g - Sal:1,6g | Macarrons integrals amb tomaca i ou <sup>(1, 4, 10, 13)</sup><br>Escòrpora enforada amb daditos de carlota <sup>(5)</sup><br>Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>logurt natural <sup>(2)</sup><br>584,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,3g - HC:66,1g AGS:5,0g - Sucre:11,5g - Sal:2,0g | <b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 26 DIA DEL TEATRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Arròs integral tres delícies <sup>(pésol, dacsa i carlota)</sup> <sup>(11, 16)</sup><br>Truita amb formatge <sup>(2, 4, 10)</sup><br>Ensalada d'encisam, tomaca i carlota <sup>(16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada<br>637,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:81,5g AGS:7,1g - Sucre:18,7g - Sal:2,1g | Favada vegetal <sup>(11)</sup><br>Regirat d'ou i creïlla amb carabasseta <sup>(4)</sup><br>Ensalada <sup>(16)</sup><br>Pa integral <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>538,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:17,1g - HC:64,3g AGS:3,5g - Sucre:18,0g - Sal:1,4g                                                                                  | Crema de carabassa rostida<br>Alitas de pollastre al forn <sup>(16)</sup><br>Ensalada <sup>(16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>logurt natural <sup>(2)</sup><br>377,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,7g - HC:36,1g AGS:4,8g - Sucre:10,4g - Sal:1,5g                                                                     | Sopa de putxero amb fideus ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup><br><b>Putxero de cigrons</b><br><b>amb verdures</b> <sup>(11, 14)</sup><br>Ensalada de cogombre, carlota i encisam <sup>(16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada<br>602,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:10,3g - HC:97,5g AGS:1,2g - Sucre:23,7g - Sal:1,6g | <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b><br>Wok de tallarines amb verdures<br>en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup><br>Rottlets de primavera<br><sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup><br>Ensalada xinesa <sup>(10, 16)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>Inspiració de Niangao <sup>(1, 2, 4)</sup>                                      |
| 30 DIA DE LA O DEIXALLA                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Una vegada al mes se servirà llet fresca de la nostra granja de proximitat, La Vaqueria del Camp d'Elx                                                                                                                                                                                                             | TAILÀNDIA:<br>Degustació de pa de gamba<br>Descobrint la proteïna vegetal                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ensalada de pasta ECO amb formatge, tomaca i dacsa <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup><br>Ous a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Pa <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>633,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Sucre:17,9g - Sal:1,7g                                          | Potatge de cigrons amb espinacs <sup>(11)</sup><br>Truita francesa <sup>(4)</sup><br>Ensalada de cogombre, dacsa i encisam <sup>(16)</sup><br>Pa integral <sup>(1)</sup><br>Fruita fresca de temporada<br>627,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,9g - HC:68,1g AGS:4,4g - Sucre:17,9g - Sal:1,8g                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 |

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...



Per sopar pot ser...



Verdura



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Verdura



Llegums



Verdura



Pasta/Arròs

### Segons plats



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



Per sopar pot ser...



Ou



Carn



Peix



Peix



Ou



Carn



Llegums



Verdura



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti