

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Fruita fresca de temporada (primavera): poma, plàtan/banana, pera, meló i meló d'Alger. <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>		Una vegada al mes se servirà llet fresca de la nostra granja de proximitat, La Vaqueria del Camp d'Elx 	Descobrint la proteïna vegetal	1 FESTIU
4 Llentilles ECO amb verdures ^(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 635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Sucres:23,2g - Sal:3,4g	5 Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾ Saltat de cigrons <i>al toc suau de curri</i> ^(11, 13) Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Sucres:20,2g - Sal:1,6g	6 Macarrons integrals amb tomaca i ou ^(1, 4, 10, 13) Escòrpora enforada amb daditos de carlota ⁽⁵⁾ Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ iogurt natural ⁽²⁾ 582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Sucres:11,5g - Sal:1,9g	7 Crema de llegums ^(fesols) i verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de porc amb carlota i ceba ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Sucres:21,2g - Sal:2,1g	8 Guisat de creïlles amb lluç ⁽⁵⁾ Ous bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de cogombre, dacsca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,6g AGS:4,5g - Sucres:19,1g - Sal:1,8g
11 Crema de verdures mediterrànies ⁽¹¹⁾ Hamburguesa amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:61,7g AGS:8,4g - Sucres:21,3g - Sal:2,5g	12 Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾ Truïta francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de dacsca, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 632,0Kcal - Prot:26,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Sucres:18,3g - Sal:1,9g	13 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie <i>(bolonyesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ iogurt natural ⁽²⁾ 579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Sucres:15,8g - Sal:9,2g	14 Llentilles amb arròs integral ^(1, 11) Aladroc en tempura ^(1, 5) Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:77,0g AGS:2,9g - Sucres:16,9g - Sal:1,4g	15 Verdipasta (Espaguetis integrals saltats amb espinac i salsa lleugera de ceba) ^(1, 2, 10, 13) Ous a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada (16) Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Sucres:17,9g - Sal:1,7g
18 DIA DEL CELÍAC Arròs amb tomaca i ou ⁽⁴⁾ Humus de cigrons <i>amb tosta de pa sense gluten</i> ^(11, 12, 13) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Fruita fresca de temporada 802,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:114,8g AGS:3,9g - Sucres:18,2g - Sal:1,9g	19 Fesols a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamars arrebossats casolans ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de cogombre, dacsca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 529,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:60,1g AGS:2,5g - Sucres:17,2g - Sal:2,2g	20 Crema de carlota ⁽¹⁶⁾ Pollastre al forn amb herbes provençals Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa (1) Iogurt natural ⁽²⁾ 392,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,6g - HC:25,4g AGS:5,7g - Sucres:16,5g - Sal:1,7g	21 Llentilles guisades amb verdures de temporada ^(1, 11) Ous trencats ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, cogombre i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 585,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:77,7g AGS:3,4g - Sucres:17,9g - Sal:1,7g	22 Espaguetis integrals a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al forn amb samfaina de verdures (5) Ensalada de dacsca, tomaca i encisam (16) Pa (1) Macedònia tropical (pinya, hresnuilla i hanana) 603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Sucres:19,5g - Sal:4,1g
25 Bollit valencià ^(11, 16) Magre en salsa de tomaca ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16) Pa ⁽¹⁾ Iogurt natural ⁽²⁾ 479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Sucres:12,8g - Sal:2,5g	26 Tosta amb tomaca i verat ^(1, 5) Olleta alacantina <i>(llentilles amb fesols i arròs integral)</i> ^(1, 11) Ensalada d'encisam, dacsca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 778,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:16,5g - HC:115,2g AGS:2,7g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g	27 Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rap a l'andalusa casola ^(1, 5) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:50,1g AGS:2,0g - Sucres:18,7g - Sal:1,6g	28 Cassola de cigrons amb carabassa ECO ⁽¹¹⁾ Truïta de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 600,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,3g - HC:66,0g AGS:4,4g - Sucres:18,4g - Sal:1,7g	29 LA CANTINA DE SERUNION Arròs a la mexicana (arròs amb carlota, pèsols i tomaca) ⁽¹¹⁾ Tacs de pollastre i verdures ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de fruites 744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Sucres:10,5g - Sal:2,9g

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

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