

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana ^(1, 10, 13) Lluç rostida a la llima ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Sucres:17,9g - Sal:1,6g</p>	<p>2</p> <p>Creilles estofades amb pollastre i verdures Ou cuit amb tomaca ⁽⁴⁾ Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Sucres:17,1g - Sal:1,5g</p>	<p>3</p> <p>Ensalada fresca ^{(encisam, carlota, tomaca, polit 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 - Sucres:9,9g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Llenties a la de La Rioja ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de cogombre, dacsà i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>671,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:30,8g - HC:82,5g AGS:8,2g - Sucres:17,4g - Sal:2,1g</p>	<p>5</p> <p>Crema de pèsols i carlota ^(11, 16) Mandonguilles en salsa espanyola amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾</p> <p>646,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,4g - HC:76,4g AGS:9,2g - Sucres:26,5g - Sal:2,4g</p>
<p>8</p> <p>Arròs integral tres delícies ^{(pèsol, dacsà i carlota) (11, 16)} Abadejo cruixent casolà ^(1, 4, 5) Ensalada d'encisam, cogombre i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Sucres:18,6g - Sal:1,8g</p>	<p>9</p> <p>Favada vegetal ⁽¹¹⁾ Regirat d'ou i creïlla amb carabasseta ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>574,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Sucres:19,0g - Sal:1,7g</p>	<p>10</p> <p>Crema de carabassa ecològica rostida Alitas de pollastre al forn ⁽¹⁶⁾ Ensalada d'encisam, dacsà i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾</p> <p>419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Sucres:11,8g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p>Sopa de bullit amb fideus ^(1, 10, 13, 17) Cuit de cigrons amb verdures ^(11, 14) Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16) Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>599,0Kcal - Prot:20,5g - Lip:12,0g - HC:92,8g AGS:1,5g - Sucres:21,8g - Sal:2,0g</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis integrals bolonyesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Truita amb formatge ^(2, 4, 10) Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:86,4g AGS:9,3g - Sucres:17,6g - Sal:2,0g</p>
<p>15</p> <p>Llenties amb verdures ^(1, 11) Escòrpora enforada amb daditos de carlota ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>542,2Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,5g - HC:72,4g AGS:1,9g - Sucres:19,8g - Sal:1,4g</p>	<p>16</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾ Saltat de cigrons al toc suau de curri ^(11, 13) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>739,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:18,1g - HC:110,9g AGS:2,7g - Sucres:20,4g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Crema de llegums ^(fesols) i verdura ⁽¹¹⁾ Milanesa ^(1, 4, 16, 17) Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>898,4Kcal - Prot:38,7g - Lip:42,4g - HC:80,2g AGS:11,1g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g</p>	<p>18</p> <p>Guisat de creïlles amb lluç ⁽⁵⁾ Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>545,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:20,1g - HC:83,0g AGS:4,7g - Sucres:19,8g - Sal:2,1g</p>	<p>19</p> <p>Menú especial fi de curs</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			<p>Fruita fresca de temporada (primavera): poma, plàtan/banana, pera, meló i meló d'Alger.</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>

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/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Pasta/Arròs

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