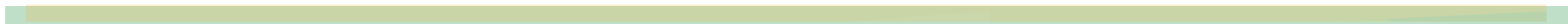


DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
¡Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!		Espaguetis napolitana Cordon bleu de pollastre Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa Kcal: 723,445 prot (g): 19,936 lip (g): 30,571 hc (g): 89,305	Sopa de verdures amb cigrons Truita francesa Dacsa saltat Fruita de temporada i pa Kcal: 470,888 prot (g): 22,032 lip (g): 13,475 hc (g): 64,811	Arròs a la cubana Rap en salsa de salsa de tomaca Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa Kcal: 583,654 prot (g): 26,985 lip (g): 17,288 hc (g): 77,947
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arròs amb verdures i taquets de magre)	16
Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses Panini de verdures amb mozzarella Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Crema de carabasseta amb tostons cassolans Llomello de porc en salsa espanyola Gnocchis Fruita de temporada i pa Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Cigrons amb verdures Truita de creïlla Amanida d'encisam, carlota i ou logurt natural amb canyella i pa Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Verat amb salsa de tomàquet Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Fideuà vegetal Taco de verdures superfood Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	DEGUSTACIÓN INDIA Pollastre tikka masala	21	22	23
Crema de verdures i hortalisses amb crostons Hamburguesa al forn Creïlles fregides Fruita de temporada i pa Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdures Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Fruita de temporada i pa Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal Lluç al forn Carlota saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Sopa de putxero amb meravella Pizza cassolana de cigrons amb tomaca i formatge Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	Arròs rossejat Remenat d'ou Xampinyons saltats Macedònia de fruites i pa Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26	27	28	29	30
Crema de carabassa amb tostons cruixents Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Favada vegetal Truita de creïlla Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Arròs a banda Fajita amb soja texturada i salsa teriyaki Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Potatge de cigrons a la mediterrànea Delícies de peix cruixents Xips de moniato Fruita de temporada i pa Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.		ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR" : VIATJAREM A COREA DEL SUR E INDIA		





la ruta saludable

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

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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

Per sopar pot ser...

Verdura



Pasta/Arros

Pasta/Arros



Verdura

Lleums



Verdura



Pasta/Arros

SEGONS PLATS

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

Per sopar pot ser...

Ou



Verdura



Peix

Peix



Ou



Verdura

Lleums



Verdura



Ou

Verdura



Ou



Peix

Fruta



lacti