

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons	Guisat de cigrons	Wok de tallarines amb verdures, taquets de titot amb salsa de soja	Arròs amb fesols i naps	Crema de verdures i hortalisses
Pa torrat amb tonyina, tomaca i olives	Cinta de llorell amb salsa de tomaca	Peix carboner al forn amb all i julivert	Truita de formatge	Pollastre al forn
Bròcoli saltat	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Pa torrat amb oil i pimentó
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 599,577 prot (g): 26,622 lip (g): 14,795 hc (g): 85,795	Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Kcal: 706,467 prot (g): 27,238 lip (g): 26,338 hc (g): 85,882	Kcal: 588,787 prot (g): 29,893 lip (g): 22,662 hc (g): 62,373
10	11	12	PLAT NUTRILAB	14
Macarrons eco a la carbonara	Guisat de creïlla i verdura	Crema de llegums i hortalisses	Hot poke de salmó	Sopa de verdures amb cigrons
Rap a la biscaïna	Truita francesa	Llonganisses	Pa torrat amb formatge cremós amb orenga	Pollastre a l'allet
Amanida d'encisam, tomaca i dacsca	Samfaina amb verdures	Creïlles lluna	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Gnocchis
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amb topping de fruites i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Kcal: 482,881 prot (g): 19,757 lip (g): 15,219 hc (g): 66,974	Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	DEGUSTACIÓ FINLÀNDIA	19	20	21
Llenties ecològiques amb arròs i hortalisses	Crema de carlota amb crostons	Fideua vegetal	Arròs caldós de l'horta	Cigrons amb verdures
Truita francesa	Llomello de porc en salsa espanyola	Taquets de pollastre en salsa de tomaca	Palometa amb salsa de porros	Truita de creïlla
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Pasta coquillet	Amanida d'encisam, carlota i ou	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa de ségol	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Kcal: 617,365 prot (g): 38,126 lip (g): 15,593 hc (g): 76,886	Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRÈCIA	28
Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Llenties eco al estil tradicional amb verdures	Sopa de putxero amb meravella	Spanakorizo (arròs amb tomaca i bacon)	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal
Hamburguesa d'au a la planxa	Truita francesa	Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga	Souvlaki (taquets de pollastre amb verdures)	Lluç al forn
Creïlles dau	Albergina saltada	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Horiatiiki (tomaca, cogombre, formatge fresc, ceba i olives)	Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt grec amb fruits rojos i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 571,408 prot (g): 25,09 lip (g): 19,538 hc (g): 67,811	Kcal: 575,575 prot (g): 29,539 lip (g): 16,096 hc (g): 76,201	Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573
* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare. ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE "UN MÓN PLE DE SABOR": VIATJAREM A FINLÀNDIA I A GRÈCIA. A MÉS, CELEBRAREM EL DIA DE LA DIETA MEDITERRÀNIA DINS DEL NOSTRE PROJECTE NUTRILAB. nutrilab				

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.

03 Sostenibilitat

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

04 Joc

Aprender jugando es más divertido! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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

 Per sopar pot
ser...

 Verdura



 Pasta/Arròs

 Pasta/Arròs



 Verdura

 Llagums



 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

 Per sopar pot ser...

 Ou



 Carn  Peix

 Peix



 Ou  Carn

 Llagums



 Verdura  Ou

 Carn



 Ou  Peix

 Fruita



 Lacti