

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
		Sopa d`olla Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa integral de massa mare Kcal: 664,487 prot (g): 34,743 lip (g): 27,362 hc (g): 64,842	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal Abadejo al forn Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa integral Kcal: 568,206 prot (g): 31,135 lip (g): 13,306 hc (g): 76,909	Arròs rossejat Remenat d`ou Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa logurt natural i pa Kcal: 711,344 prot (g): 29,875 lip (g): 28,752 hc (g): 81,043
06	07	08	09	10
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 integral Kcal: 611,493 prot (g): 24,949 lip (g): 24,007 hc (g): 64,866	Arròs del senyoret Pa torrat amb samfaina  Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Coca de llanda i pa Kcal: 875,162 prot (g): 20,129 lip (g): 27,027 hc (g): 135,934	FESTIU	FESTIU
13	14	15	16	17
Guisat de creïlles amb vedella Truita francesa Carbasseta saltejada Fruita de temporada i pa Kcal: 504,538 prot (g): 21,91 lip (g): 18,127 hc (g): 64,457	Paella valenciana Lluç al forn Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruita de temporada i pa integral Kcal: 535,214 prot (g): 21,191 lip (g): 12,492 hc (g): 81,05	Sopa de fideus amb cigrons Pollastre al forn Xampinyons saltats logurt i pa Kcal: 578,474 prot (g): 34,921 lip (g): 20,445 hc (g): 61,744	Llenties a la mediterrànea Croque-monsieur Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 752,275 prot (g): 30,525 lip (g): 20,442 hc (g): 105,637	Fideus a la cassola Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Macedònia de fruites i pa integral de massa mare Kcal: 579,404 prot (g): 21,385 lip (g): 18,309 hc (g): 76,787
20	21	22	23	24
Llenties de l'horta Truita de creïlla Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 657,505 prot (g): 30,541 lip (g): 24,623 hc (g): 72,989	 Hui tries tu! galets carbonara o napolitana Salmó setinat amb salsa teriyaki Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 574,331 prot (g): 23,722 lip (g): 19,195 hc (g): 73,523	Arròs a la cubana Pèsols saltats amb pernil serrà Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa integral de massa mare Kcal: 716,628 prot (g): 29,194 lip (g): 19,307 hc (g): 96,175	Crema de carabasseta amb tostons cassolans Magre amb salsa de poma Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa logurt natural i pa Kcal: 577,245 prot (g): 37,157 lip (g): 24,157 hc (g): 50,343	Sopa marinera Pollastre marinat a la llima i romer Creïlla panadera al forn Fruita de temporada i pa integral Kcal: 601,735 prot (g): 32,956 lip (g): 19,578 hc (g): 68,94
27	28	29	30	31
Bullit valencià de bajoqueta Cinta de llom a la planxa Carlota saltada Fruita de temporada i pa integral de massa mare Kcal: 533,379 prot (g): 28,441 lip (g): 18,438 hc (g): 57,477	Sopa de putxero Fajitas de bolonyesa vegetal Amanida d'encisam, tomaca i dacsà Fruita de temporada i pa Kcal: 470,409 prot (g): 19,922 lip (g): 10,452 hc (g): 70,99	Arròs al forn Remenat d`ou Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa integral Kcal: 728,171 prot (g): 25,295 lip (g): 31,035 hc (g): 83,064	Fèsols estofats amb verdures  za de tonyina, xampinyons i formatge Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 795,976 prot (g): 28,975 lip (g): 21,775 hc (g): 111,139	Espaguetis eco amb salsa de carabassa Abadejo al forn Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent logurt natural amb xarop de fruits rojos i pa Kcal: 590,777 prot (g): 30,534 lip (g): 22,735 hc (g): 64,298

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