



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTKINES FORMATGE FRESC AMB CODONY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLUÇ AMB VERDURES Y CREÏLLA A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*	4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLÒGIQUES VIUDES AMB VERDURES PIT DE TITOT I FORMATGE MANXEC FRUITA DE TEMPORADA I PÀ PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,3,4,5,6,13,*	5 ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBÀ, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,3,4,5,11,12,13,*	6 BULLIT VALENCIÀ AMB CEBÀ, CREÏLLA I FESOLS VERDS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLUÇ AMB VERDURES, CREÏLLA I LLEGUMS A 1,4,9,13	7 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÓS BLANC PURÉ DE VERDURES AMB ROVELL D'OU PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,3,4,5,6,11,13
10 MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA FORMATGET AMB TOMACA NATURAL FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL PURÉ DE CREÏLLA, CEBÀ I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,3,4,5,11,12,13,*	11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREÏLLES "A LO POBRE" GRATINADES AMB BACON I FORMATGE FILET DE BACALLÀ GRATINAT AL FORN AMB SALSA MUSELINA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ PURÉ DE CREÏLLA, CEBÀ I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,4,5,9,13	12 FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA CAPRESE AMB MOZZARELLA, TOMACA I ALFÀBEGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA LLUÇ AMB VERDURES, CREÏLLA I LLEGUMS A 1,4,5,6,9,13,*	13 PAELLA DE FLORICOL I ALLS TENDRES AMB CAP DE LLOMELLO FILET DE LLUÇ A LA PLANXA MACERAT EN OLI, JULIVERT I NYORA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLOM AMB ARRÓS I VERDURES A 1,4,9,13,*	14 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE FIDEUS AMB POLLASTRE I VERDUR DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC GELATINA I PA PURÉ DE CREÏLLA, CEBÀ I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,3,4,5,6,11,12,13,*
17 CREMA DE CARLOTA AMB CEBÀ "CALDEIRADA" D'ABADEJO AMB TOMACA, CREÏLLES I PÉSOLS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLENGUADO AMB VERDURES Y CREÏLLA A 1,4,5,6,8,9,13	18 MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL PURÉ DE CREÏLLA, CEBÀ I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,3,4,5,11,12,13,*	19 POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES I CREÏLLA COQUES DE VERDURES AMB CARABASSÍ I TOMACA FRUITA DE PROXIMITAT I PA TITOT AMB VERDURES, CREÏLLA I LLEGUMS A 1,2,3,4,5,10,13,*	20 ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLUÇ AMB ARRÓS I VERDURES A 1,4,5,9,13	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA D'ALL CASTELLANA HAMBURGUESA A LA PLANXA IOGURT I PA PURÉ DE CREÏLLA, CEBÀ I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,4,5,11,13
24 PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL LLUÇ AMB VERDURES Y CREÏLLA A 1,3,4,5,6,9,11,13	25 ESPIRALS AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA AMB CARABASSETA I CREÏLLA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ PURÉ DE CREÏLLA, CEBÀ I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,3,4,5,11,12,13,*	26 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB PÉSOLS I CARLOTES *BABY FRUITA DE PROXIMITAT I PA POLLASTRE AMB VERDURES I CREÏLLA PURÉ DE CREÏLLA, CEBÀ I CARLOTA AMB ROVELL D'OU A 1,3,4,5,6,12,13,*	27 LLENTILLES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES FILET DE LLUÇ AMB CREÏLLES FORNERA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ LLENGUADO AMB VERDURES, CREÏLLA I LLEGUMS A 1,4,8,9,10,13	28 ARRÓS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA PERNILETS AMB SALSA ESPANYOLA IOGURT I PA TITOT AMB ARRÓS I VERDURES A 1,3,4,5,13
A	A	A	A	A



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats			84	38	75	50	116			76	54	78	89	69			75	75	119	63	55			93	85	53	88	81			
Proteïnes			36	14	27	24	20			21	42	18	31	39			11	22	37	33	43			36	20	21	43	32			
Greixos			18	18	26	11	21			21	32	12	26	32			12	23	29	23	36			19	22	30	15	23			
Calories			635	378	647	408	741			574	676	490	726	845			459	592	913	597	733			690	617	567	656	671			

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"