

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
5 Festiu	6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda <b>LENTILLES ECO a la jardineria</b> amb ceba, safanòria i carabasseta <b>Capricis de calamar</b> Fruita de temporada  SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	08 Lletuga, safanòria, dacsa <b>Arròs amb verdures</b> amb xampinyó, ceba i carabasseta <b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> de porc i titot al forn amb hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita	09 Lletuga, safanòria, olives <b>Crema de pastanaga, poma i gíngebre</b> <b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca Fruita de temporada  SOPAR: Wok de verdures i polit saltats. Fruita
12 Lletuga, safanòria, llombarda <b>Sopa coberta amb estrelles</b> d'au amb ou <b>Mandonguilles de lluç en salsa</b> al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada  SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdures. Fruita	13 <b>Amanida mixta</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives <b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó logurt  SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita	14 Lletuga, remolatxa, olives <b>Mongetes amb verdures especiades</b> amb creilla, porro, safanòria i carabasseta <b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona</b> al forn Fruita de temporada  SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	15 Hummus de cigrons amb tosta <b>Macarrons napolitana</b> amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge <b>Filet de abadejo al forn amb all i julivert</b> Fruita de temporada  SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita	16 Lletuga, tomaca, dacsa <b>Olleta de cigrons amb verdures</b> <b>Truita amb creilla i ceba</b> Fruita de temporada  SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita
19 Lletuga, safanòria, olives <b>Lentilles ECO amb moniato rostit</b> amb hortalisses <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita de temporada  SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i llom en salsa a la taronja. Fruita	20 Lletuga, remolatxa, olives <b>Macarrons al pomodoro e funghi</b> amb tomaca i xampinyó <b>Llonganisses rostides amb salsa lionesa</b> carn de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada  SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	21 Lletuga, cogombre, safanòria <b>Crema de bullit</b> amb creilla, safanòria, ceba i bajoques <b>Cuixa de pollastre a la portuguesa</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita	22 Lletuga, safanòria, dacsa, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Filet de lluç en salsa de llima</b> al forn Fruita de temporada  SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita	23 Lletuga, tomaca, llombarda <b>Cigrons satai</b> amb carbassa, coco, soja i coriandre <b>Truita de creilla i carabasseta</b> Fruita de temporada  SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita
26 Lletuga, remolatxa, olives <b>Sopa de picada amb lletres</b> d'au amb ou <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada  SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	27 Hummus de cigrons amb nachos <b>Arròs tres delícies</b> amb hortalisses, pèsols i pit de titot <b>Filet de abadejo a la gallega</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita	28 Lletuga, safanòria, olives <b>Cassoulet de fesols</b> amb patata, carabasseta i ceba <b>Truita de creilla</b> Fruita de temporada  SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita	29 <b>Ensalada tipus caprese amb formatge fresc</b> amb encisam, tomaca i orenga <b>Pasta Alfredo amb pollastre</b> logurt de la Nonna logurt artesà  SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i terra amb ou remenat. Fruita	30 Lletuga, tomaca, dacsa <b>Crema de llegums</b> de cigrons amb hortalisses <b>Llom adobat en salsa espanyola</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita



## SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

## CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3539kj		
846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes Sal
91g	23.8g	29.8g 2.5g