

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p style="text-align: right;">9</p> <p>1º Amanida d'encisam, tomaca, carlota, dacsà, olives, ou i tonyina. 2º Arròs al forn amb cigrons, mandonguilles, botifarra i creïlla. Fruita. 799 49 32 75</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Encisam, tomaca i cogombre. 1º Llentilles guisades amb verdura. 2º Pannini amb tomaca fregida, pernil dolç, formatge i orenga. Fruita. 718 42 19 96</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Encisam, tomaca i dacsà. 1º Guisat de creïlles amb cap de llomello, pèsols i xampinyons. 2º Truita amb basínia i carabassí. Fruita. 743 40 56 66</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>1º Tallarins ecològics amb salsa de tomaca i verdures casolana. 2º Peix arrebossat amb farina de cigrons i amanida. Fruita. 765 23 35 105</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Encisam i tomaca. 1º Crema de carabassí i porro. 2º Pollastre al forn amb ceba, all, carlota, poma i panses. Coca de xocolata. 834 32 43 85</p>
<p style="text-align: right;">16</p> <p>Encisam i tomaca. 1º Spaguettis amb salsa de verdures, nata i formatge ratllat. 2º Lluç al forn amb pesolets i ceba. Fruita. 804 35 35 81</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Encisam, tomaca i dacsà. 1º Bullit valencià de creïlles, ceba, carlota i bajoquetes. 2º Llomello al forn amb salsa. Fruita. 815 30 37 93</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>1º Fideuà de verdures amb pebrera alls tendres, bolets, carabassí. 2º Fritura variada de peix i amanida d'encisam, tomaca i cogombre. Fruita. 760 35 27 86</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>1º Potatge de cigrons amb verdura i xoriç. 2º Truita de creïlles i ceba amb amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita. 820 40 38 83</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Encisam, carlota i cogombre. 1º Arròs blanc amb salsa de tomaca casolana i ou al forn. 2º Llonganisses blanques al forn. Gelats. 797 37 23 64</p>
<p style="text-align: right;">23</p> <p>Encisam, tomaca i cogombre. 1º Crema de carlota i carabassa. 2º Pit de pollastre empanat amb avena i bajoquetes saltejades. Fruita. 812 27 38 90</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>1º Taurons a la bolonyesa amb carn picada, ceba i tomaca. 2º Lluç a la planxa amb all, joliver i amanida d'encisam i tomaca. Fruita. 791 32 29 91</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Encisam, carlota i dacsà. 1º Guisat de creïlles amb baetjo, ceba, tomaca i pèsols. 2º Truita de carabassí i formatge. Fruita. 749 43 22 96</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>1º Amanida completa amb ou dur farcit, olives i pipes. 2º Paella amb pollastre, bajoques, pebrera i basínia. Lacti. 810 38 28 108</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Encisam i tomaca. 1º Fesols estofats amb verdures. 2º Cap de llomello guisat amb verdures i sèmola de blat. Fruita. 788 46 35 78</p>
<p style="text-align: right;">30</p> <p>Encisam, tomaca i carlota. 1º Sopa de putxero amb fideus. 2º Creïlles al forn amb ceba, bacon, formatge i ou. Fruita. 834 30 49 94</p>				

Els menús van acompanyats de 20 gr de pa . (El dimecres pa integral)

ENERGIA(Kcal.) PROTEINES(Gr.) GREIXOS (Gr.) H.CARBONI(Gr.)

SOPARS RECOMANTS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Amanida de tomaca, olives, avocat i formatge fresc. Lluç a la planxa amb llima. Fruita del temps.	10 Bajoquetes saltejades amb ceba, all, pernil dolç i pebreroig. Ou dur, escalfat o passat per aigua. Fruita del temps.	11 Bacallar a la papillota amb verdures (ceba, carabassí, pebrera, creïlla i carlota). Fruita del temps.	12 Gaspatxo: tomaca, cogombre, ceba, all i pebrera. Salsitxes de pollastre al forn. Fruita del temps.	13 Verdures a la planxa: albergínia, carabassí i xampinyons. Trita d'espínacs. Fruita del temps.
16 Crema de carabassí amb porro, ceba i creïlla. Pit de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	17 Pèsols saltejats amb ceba, all i pernil. Remenat de xampinyons. Fruita del temps.	18 Crema de carabassa torrada. Formatge fresc i tomaca amb orenga. Fruita del temps.	19 Salmó al forn amb verdura: ceba, creïlla, carabassí, pebrera i carlota. Fruita del temps.	20 Amanida de canonges, dacsca, olives, tomaca, tonyina i Carlota. Trita francesa amb joliver. Fruita del temps.
23 Verdures al vapor: ceba, carlota, bajoquetes i creïlla. Trita amb pernil dolç. Fruita del temps.	24 Gaspatxo: tomaca, cogombre, ceba, all i pebrera. Hamburguesa de quinoa a la planxa. Fruita del temps.	25 Amanida d'endivia, panses i anous. Broqueta de pollastre amb ceba i pinya Fruita del temps.	26 Espàrrecs verds saltejats amb ceba, all i pernil. Sèpia a la planxa amb picaeta. Fruita del temps.	27 Amanida de tomaca, olives, cogombre, formatge fresc i avocat Tonyina a la planxa amb llima. Fruita del temps.
30 Bullit de bledes amb creïlla. Calamars a la planxa. Fruita del temps.				

TORNAR A L'ESCOLA AMB ENERGIA I SALUT.**Caminar**

Anar caminant a l'escola, i si no pot ser, opteu pel transport públic. I sempre que agafeu el cotxe, penseu com podeu ajudar als infants a entendre els principis de civisme i sostenibilitat

Jugar

A més d'anar a escola, jugar és una necessitat per als infants, i comporta beneficis en el pla lúdic i també educatiu: jugar és llibertat. Penseu que un temps d'esbarjo actiu hauria de ser un dret de la canalla, per bé que només un de cada 3 infants fa un lleure actiu durant la setmana. Més del 45% dels nois ocupen la majoria del temps lliure amb pantalles, un fet que compromet la seva salut: els exposa a més obesitat i els limita relacions socials i millores de l'estat d'ànim.

Alimentació saludable

L'esmorzar és un àpat molt important i ha d'estar integrat per fruita, llet o productes làctics poc processats, i cereals o pa. Convertir-ho en un costum, i nosaltar-se aquesta primera ingesta, té relació directa amb el rendiment i estat anímic de l'infant en les primeres hores del dia.