

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs integral amb tomaca i ou ⁽⁴⁾  Hummus de cigrons amb tosta de pa ^(1, 11, 12, 13) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Fruita fresca de temporada 720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Sucres:16,7g - Sal:1,5g	2 Llentilles guisades amb verdures de temporada ^(1, 11) San Jacobo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 531,8Kcal - Prot:26,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Sucres:16,4g - Sal:2,1g	3 Crema de carlota ⁽¹⁶⁾ Pollastre al forn amb herbes provençals Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾  Pa ⁽¹⁾  logurt natural amb xocolata pur ^(1, 2, 4, 10) 511,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,9g - HC:45,3g AGS:5,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,8g	4 Espaguetis ecològics a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 603,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:20,1g - HC:71,3g AGS:7,1g - Sucres:19,2g - Sal:4,2g	5 Fesols a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Trita ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Sucres:17,7g - Sal:1,9g
8 FESTIU	9 Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Titot i formatge ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 610,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,0g - HC:75,9g AGS:5,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,9g	10 Cassola de cigrons amb carabassa ⁽¹¹⁾ Trita de creïlla ^(1, 2, 4, 16) Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 609,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:68,5g AGS:4,4g - Sucres:18,1g - Sal:1,6g	11 Vichyssoise amb crostons casolans al forn ⁽¹⁾ Rap a l'andalusa casolà ^(1, 5) Ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Sucres:22,8g - Sal:1,8g	12  Tosta amb tomaca i verat ^(1, 5) Olleta alacantina (lentilles amb fesols i arròs integral) ^(1, 11) Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾ Fruita fresca de temporada 696,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:99,6g AGS:2,6g - Sucres:18,9g - Sal:2,5g
15 Macarrons integrals a la napolitana ^(1, 10, 13) Lluç gratinat amb allioli suau ^(4, 5, 10) Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Sucres:16,6g - Sal:1,9g	16 Creïlles estofades amb pollastre i verdures Ou farcit amb tomaca i tonyina ^(4, 5) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Sucres:16,2g - Sal:1,5g	17 Crema de pèsols i carlota ^(11, 16) Mandonguilles en salsa de tomaca amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾  Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 654,4Kcal - Prot:20,6g - Lip:27,8g - HC:74,0g AGS:9,4g - Sucres:24,1g - Sal:2,2g	18 Llentilles a la de La Rioja ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Trita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Sucres:17,3g - Sal:2,2g	19 Arròs de verdures ECO ^(2, 10, 11, 16, 17) Pollastre al curry Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Pastís d'aniversari ^(1, 2, 4, 10) 635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Sucres:10,0g - Sal:2,2g
22 Menú especial de Nadal 	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA 	26  Descobrint la proteïna vegetal
				BONES FESTES I PRÒSPER ANY 2026 ENS VEIEM AL GÈNER!

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable,

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Els al·lergògens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia al menjador.

Recomanador de sopars

Primers plats



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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

Segons plats



Si a l'escola el segon plat va ser...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Verdura



Ou



Peix



Fruita



Lacti