

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Fruita fresca de temporada (primavera): poma, plàtan/banana, pera i taronja</p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i></p>		<p>1 (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Sopa minestrone <i>Fajitas veggie (bolonyesa vegetal)</i> (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de dacsca, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Iogurt natural ⁽²⁾</p> <p>573,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,8g - HC:79,6g AGS:5,6g - Sucres:15,6g - Sal:8,9g</p>	<p>2</p> <p>FESTIU</p>	<p>3</p> <p>FESTIU</p>
<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTIU</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>	<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10</p> <p>FESTIU</p>
<p>13</p> <p>FESTIU</p>	<p>14</p> <p>Arros amb tomaca i ou ⁽⁴⁾ <i>Crunchybanzos (8, 9, 11, 12, 16)</i> Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruita fresca de temporada</p> <p>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Sucres:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>15 DIA DE L'ART</p> <p>Crema de carlota ⁽¹⁶⁾ Pollastre al forn amb herbes provençals Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Llet o iogurt natural ⁽²⁾</p> <p>475,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Sucres:17,1g - Sal:2,1g</p>	<p>16</p> <p>Llenties ECO amb verdures ^(1, 11) Trita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, cogombre i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Sucres:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrals a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾ Ensalada de dacsca, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa (1) Fruita fresca de temporada</p> <p>519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Sucres:18,9g - Sal:3,7g</p>
<p>20</p> <p>Crema de verdura ^(11, 16) Magre en salsa de tomaca ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16) Pa ⁽¹⁾ Llet o iogurt natural ⁽²⁾</p> <p>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Sucres:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>21</p> <p>Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pit de titot i formatge (1, 2, 4, 10, 12, 16) Ensalada (16) Pa integral (1) Fruita fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Sucres:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>22</p> <p>Cassola de cigrons amb carabassa ECO ⁽¹¹⁾ Trita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Sucres:18,3g - Sal:1,7g</p>	<p>23 DIA DEL LLIBRE</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Lluç a l'andalusa casolà ^(1, 5) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Sucres:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>24</p> <p>Tosta amb tomaca i verat ^(1, 5) <i>Olleta alacantina</i> (llenties amb fecsols i arròs integral) (1, 11) Ensalada d'encisam, dacsca i carlota (16) Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>742,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:13,1g - HC:116,1g AGS:2,1g - Sucres:18,9g - Sal:2,5g</p>
<p>27</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana ^(1, 10, 13) Ventresca rostida a la llima ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Sucres:17,9g - Sal:1,8g</p>	<p>28</p> <p>Creïlles estofades amb pollastre i verdures Trita francesa ⁽⁴⁾ Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p> <p>506,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:22,8g - HC:47,3g AGS:5,3g - Sucres:16,7g - Sal:1,8g</p>	<p>29</p> <p>Arros al forn vegetal amb cigrons ECO (11) Pollastre al curry (1, 2, 9, 10, 12, 13, 14) Ensalada (16) Pa (1) Llet o iogurt natural (2)</p> <p>573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Sucres:9,9g - Sal:1,9g</p>	<p>30 DIA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de pèsols i carlota ^(11, 16) Hamburguesa amb creïlles (1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</p> <p>Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pa integral (1) Fruita fresca de temporada</p> <p>716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,6g - Sucres:25,2g - Sal:3,4g</p>	<p>Dia intergeneracional</p>

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·lèrgens 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



Pasta/Arròs

Segons plats



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



Ou



Carn



Peix



Peix



Ou



Carn



Llegums



Verdura



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti