



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA "GALETS" AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,12	5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGIQUES AMB TORRADETS FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,9,11,13	6 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA A 3,5,*	7 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÓS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE, CARN I PÉSOLS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOREDER FRUITA DE TEMPORADA A 1,9,*	8 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC IOGURT A 1,3,4,5,6,11,12,*
11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA A 4,5,9,*	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA DE TONYINA FRUITA DE PROXIMITAT A 3,4,5,8,9,10,12,*	13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES AMB ARRÓS INTEGRAL I VERDURES PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,6,*	14 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB CREILLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA A 3,4,5,6,11,12,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT PERNIL DOLÇ I FORMATGE IOGURT A 1,3,5
18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA FUSILLI AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA DE TEMPORADA A 3,4,5,8,9,12,*	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLÒGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES QUESADILLA CASERA AMB ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,5,6,10,*	20 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS FRUITA DE TEMPORADA A 5,8,9,*	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,9,13	22 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I PÉSOLS IOGURT A 1,3,4,5,6,12,*
25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS INTEGRALS AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,12	26 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÓS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOREDER FRUITA DE PROXIMITAT A 1,5,9	27 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,2,3,4,10,13,*	28 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA DE TEMPORADA A 4,8,9	29 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANI IOGURT A 1,3,4,5,6,11,12,*

\* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



# 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 prendem 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
<b>Carbohidrats</b>				75	103	67	32	45			55	78	101	74	63			78	106	88	57	56			75	72	81	67	66		
<b>Proteïnes</b>				24	35	32	35	41			26	36	35	21	21			31	37	19	24	24			29	31	26	12	34		
<b>Greixos</b>				21	21	25	36	37			17	37	20	30	21			31	27	32	20	24			25	18	22	21	41		
<b>Calories</b>				580	742	652	596	803			494	792	728	653	524			715	844	756	509	536			635	590	644	504	773		

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Recomanacions sopars

#### PRIMERS PLATS

Si en el cole he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

#### SEGONS PLATS

Si en el cole he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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

