

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
5	6	7	8	9
		Arròs amb rap ^(5, 16) Regirat d'ajetes amb gambes ^(3, 5, 10) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g	Fesols tendres saltats amb pernil york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pollastre en salsa Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 357,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,7g - HC:37,9g AGS:2,6g - Sucres:18,7g - Sal:1,2g	Olla gitana ^(11, 16) Llom adobat ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 499,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,4g - HC:76,3g AGS:1,6g - Sucres:17,9g - Sal:2,5g
12	13	14	15	16
Macarrons amb verat ^(1, 5, 10, 13) Calamars a la romana ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Sucres:17,5g - Sal:2,5g	Potatge de cigrons amb espinacs amb ou ^(4, 11) Cinta de llom amb tomaca ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 663,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,3g - HC:66,8g AGS:5,5g - Sucres:20,2g - Sal:1,6g	Guisat de pollastre amb champiñon ⁽¹⁶⁾ Trita francesa casolana ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 552,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,2g - HC:55,8g AGS:5,5g - Sucres:16,7g - Sal:1,7g	Crema de carabassa ⁽¹⁶⁾ Rostit de lluç al forn amb creïlles ^(1, 2, 4, 5, 16) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 391,3Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,2g - HC:59,6g AGS:1,2g - Sucres:20,2g - Sal:1,4g	Arròs integral amb fesols ⁽¹¹⁾ Pollastre en pepitòria ^(1, 2, 4, 9, 10) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Sucres:18,6g - Sal:1,5g
19	20	21	22	23
Samfaina de verdures Rostit de pollastre amb creïlles ^(1, 2, 4, 16) Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:81,1g AGS:3,3g - Sucres:18,8g - Sal:1,4g	Llenties amb arròs integral ^(1, 11) Escòrpora al forn ⁽⁵⁾ Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Sucres:17,3g - Sal:1,3g	Paella de marisc ^(4, 5, 6, 16) Llom adobat Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Sucres:18,1g - Sal:1,8g	Sopa d'au amb fideus i ou ^(1, 3, 16) Hamburguesa de pollastre completa ^(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 714,0Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Sucres:18,9g - Sal:2,5g	Favada ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Trita francesa casolana ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,0g
26	27	28	29	30
Espaguetis integrals a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Anelles de calamar encbolladas ^(6, 16) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 636,4Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,2g - HC:81,1g AGS:8,3g - Sucres:20,6g - Sal:3,1g	Olla gitana ⁽¹¹⁾ Llom adobat ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 572,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Sucres:19,0g - Sal:2,4g	Arròs amb pollastre ⁽¹⁶⁾ Filet d'abadejo ⁽⁵⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Sucres:18,7g - Sal:1,9g	Crema de carabasseta ⁽¹⁶⁾ Lluç a la basca ^(1, 4, 5, 6, 11, 16) Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 481,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,4g - HC:56,1g AGS:3,0g - Sucres:17,5g - Sal:1,5g	Llenties amb jamon ^(1, 11, 17) Trita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 742,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:19,5g - HC:101,2g AGS:3,7g - Sucres:18,5g - Sal:3,6g

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 conèixer, 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



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