

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Macarrons amb verat ^(1, 5, 10, 13) Truita francesa casolana ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Sucre:16,9g - Sal:1,6g	Llentilles amb arròs integral ^(1, 11) Cinta de llom saltada amb verdures ⁽¹⁷⁾ Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Sucre:18,7g - Sal:1,4g	Estofat de vedella Abadejo en salsa de tomaca ⁽⁵⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 541,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,2g - HC:66,3g AGS:4,1g - Sucre:18,9g - Sal:1,5g	Sopa d'au amb fideus ^(1, 10, 13, 14, 16, 17) Bullit complet ^(9, 16, 17) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Sucre:20,0g - Sal:1,3g	Arròs a la cubana amb ou ^(3, 10, 16) Salsitxes d'au al forn ^(10, 16) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Sucre:15,5g - Sal:2,4g
9	10	11	12	13
Espaguetis integrals amb tomaca, ou i formatge ^(1, 2, 4, 10, 13) Filet d'abadejo ⁽⁵⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Sucre:17,7g - Sal:2,0g	Potatge amb albondigas de lluç ^(1, 2, 4, 9, 9, 7, 10, 11, 16) Truita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Sucre:19,6g - Sal:3,1g	Arròs amb magra i verdures ⁽¹⁶⁾ Samfaina de verdures Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Sucre:18,5g - Sal:1,8g	Crema de verdures ⁽¹¹⁾ Rostit de lluç al forn amb creïlles ^(1, 2, 4, 5, 16) Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 420,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,9g - HC:57,8g AGS:1,6g - Sucre:19,6g - Sal:1,5g	Llentilles estofades ^(1, 11) Pit de pollastre a la planxa Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Sucre:17,2g - Sal:1,4g
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals bolonyesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Truita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Sucre:18,5g - Sal:1,7g	Llentilles amb pernil ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Palaia al forn ⁽⁵⁾ Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Sucre:16,4g - Sal:1,6g	Arròs amb rap ^(5, 16) Regirat d'ajetes amb gambes ^(3, 5, 10) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Sucre: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 353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Sucre:18,7g - Sal:1,2g	Olla gitana ^(11, 16) Llom adobat ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Sucre:17,9g - Sal:2,5g
23	24	25	26	27
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 - Sucre: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 670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Sucre:20,2g - Sal:1,6g	Guisat de pollastre amb champiñon ⁽¹⁶⁾ Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Sucre: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 402,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:7,4g - HC:59,6g AGS:1,2g - Sucre: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 - Sucre:18,6g - Sal:1,5g

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...



Per sopar pot ser...



Segons plats



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



Per sopar pot ser...

