

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 <b>FESTIU</b>
4 Espaguetis integrals amb tomaca, ou i formatge <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup> Filet d'abadejo <sup>(5)</sup> Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Sucres:17,7g - Sal:2,0g	5 Potatge amb abondigas de bacallà <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</sup> Truita de creïlla <sup>(4)</sup> Ensalada Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca 678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Sucres:19,6g - Sal:3,1g	6 Arròs amb magra i verdures <sup>(16)</sup> Samfaina de verdures Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Sucres:18,5g - Sal:1,8g	7 Crema de verdures <sup>(11)</sup> Rostit de lluç amb creïlles <sup>(5, 16)</sup> Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Sucres:19,7g - Sal:1,6g	8 Llentilles estofades <sup>(1, 11)</sup> Filet de pollastre Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> logurt natural 607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Sucres:17,2g - Sal:1,4g
11 Espaguetis integrals bolonyesa <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</sup> Truita de creïlla <sup>(4)</sup> Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Sucres:18,5g - Sal:1,7g	12 Llentilles amb pernil <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Palaia al forn <sup>(5)</sup> Ensalada Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca 462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Sucres:16,4g - Sal:1,6g	13 Arròs amb rap <sup>(5, 16)</sup> Regirat d'ajetes amb gambes <sup>(4, 5, 10)</sup> Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g	14 Fesols tendres saltats amb pernil york <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Pollastre en salsa Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca 353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Sucres:18,7g - Sal:1,2g	15 Olla gitana <sup>(11, 16)</sup> Llom adobat <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> logurt natural 498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Sucres:17,9g - Sal:2,5g
18 Macarrons amb verat <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Calamars a la romana <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Sucres:17,5g - Sal:2,5g	19 Potatge de cigrons amb espinacs amb ou <sup>(4, 11)</sup> Cinta de llom amb tomaca <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca 670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Sucres:20,2g - Sal:1,6g	20 Guisat de pollastre amb champiñon <sup>(16)</sup> Truita francesa casolana <sup>(4)</sup> Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Sucres:16,7g - Sal:1,7g	21 Crema de carabassa <sup>(16)</sup> Rostit de lluç amb creïlles <sup>(5, 16)</sup> Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca 435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,6g	22 Arròs integral amb fesols <sup>(11)</sup> Pollastre en pepitòria <sup>(1, 2, 4, 9, 10)</sup> Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> logurt natural 771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Sucres:18,6g - Sal:1,5g
25 Crema de carlota Rostit de pollastre <sup>(4, 5, 16)</sup> Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 459,9Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Sucres:18,8g - Sal:1,4g	26 Llentilles amb arròs integral <sup>(1, 11)</sup> Escòrpora al forn <sup>(5)</sup> Ensalada Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca 467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Sucres:17,3g - Sal:1,3g	27 Paella de marisc <sup>(5, 6, 7, 10, 11, 16)</sup> Llom adobat Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> Fruita fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Sucres:18,1g - Sal:1,8g	28 Sopa de de au amb ou <sup>(1, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Hamburguesa de pollastre completa <sup>(10, 12, 16)</sup> Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca 746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Sucres:18,9g - Sal:2,6g	29 Favada <sup>(10, 16, 17)</sup> Truita francesa <sup>(4)</sup> Ensalada Pa blanc <sup>(1)</sup> logurt natural 713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,0g

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

Aprenre 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/Arros



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arros



Verdura



Verdura



Pasta/Arros

### 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



Ou



Peix



fruits



Lacti