

Menú DIETA PALEO

ENERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
05	06	07	08	09
		Crema de verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Menestra de verduras Fruta de temporada /	Hervido de verduras Rape al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada /
12	13	14	15	16
Lentejas con hortalizas Pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Crema de zanahoria Lomo de cerdo a la plancha Menestra de verduras Fruta de temporada /	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Magro al horno Caballa al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Calde de verduras Hamburguesa al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada /
19	20	21	22	23
Crema de verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas al horno Fruta de temporada /	Lentejas eco con verduras Pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Hervido de verduras Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada /	Sopa de puchero(solo caldo) Garbanzos con verduras Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Crema de verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas /
26	27	28	29	30
Crema de calabaza Cinta de lomo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Hervido de verduras Limanda al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Fabada vegetal Tortilla de patata Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Sopa marinera (solo caldo) Pescado al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada /	Potaje de garbanzos a la mediterránea Pollo al horno Menestra de verduras Fruta de temporada /
02	03	04	05	06



La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

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 era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Carn



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Lacti