



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

<p><b>1</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,3,*</p>	<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA D'OLLA AMB FIDEUS, POLLASTRE I VERDURA FILET DE GALL SAN PEDRO EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,9,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES TORRADA DE PA AMB TOMACA NATURAL I FORMATGE CREMÓS IOGURT</p> <p><b>A</b> 1,4,5,8,9,*</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,11</p>	
<p><b>7</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FUSILLI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12,*</p>	<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,9,10,12,*</p>	<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 1,3,9,*</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA</p> <p><b>A</b> 3,5</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA POTATGE DE CIGRONS ECOLOGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA COQUES DE VERDURES CARABASSETA, TOMACA, ALBERGÍNIA I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 1,2,4,10,13,*</p>
<p><b>14</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES FILET DE BACALLÀ GRATINAT AL FORN AMB SALSA MUSELINA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 9,*</p>	<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 5,6,10,*</p>	<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 1,3,9,*</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I PÉSOLS NATILLES</p> <p><b>A</b> 1,11</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES I DAUS DE CREÏLLA FRUITA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,11,12,*</p>
<p><b>21</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,8,9,12,*</p>	<p><b>22</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA</p> <p><b>A</b> 5,9</p>	<p><b>23</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES FREGIDES FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,11,12,*</p>	<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA IOGURT</p> <p><b>A</b> 1,3,5,8,9,*</p>	<p><b>25</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,4,8,9,*</p>
<p><b>28</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS INTEGRALS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,*</p>	<p><b>29</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB FESOLS ECOLOGICS PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA</p> <p><b>A</b> 1,3,4</p>	<p><b>30</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,10,12,13,*</p>	<p><b>31</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES TRUITA DE TONYINA FLAM</p> <p><b>A</b> 1,5,6,8,9,*</p>	<p><b>31</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES TRUITA DE TONYINA FLAM</p> <p><b>A</b> 1,5,6,8,9,*</p>



# 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>	68	67	118	80			78	79		67	120			82	75	80	108	50			77	69	66	104	92			75	67	83	84
<b>Proteïnes</b>	35	35	34	25			19	36		19	26			38	29	21	24	34			33	27	20	26	28			26	12	36	40
<b>Greixos</b>	29	17	29	33			21	21		23	20			32	20	28	29	42			31	18	37	37	24			24	18	19	25
<b>Calories</b>	698	757	866	722			581	660		549	784			788	635	691	786	840			722	553	677	877	701			640	476	662	723

## 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"

