



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBÀ, CARLOTA I CARN TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 3,4,5,12,*</p>	<p>3</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES FILET DE PEIX EMPANAT AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,5,9,13,*</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 3,4,5,6,11,12,*</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE, CARN I PÈSOLS CREÏLLA AL FORN AMB BAICON I FORMATGE GRATINAT IOGURT</p> <p>A 1,3,*</p>	<p>6</p> <p>A</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBÀ I TONYINA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5,8,9,12,*</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBÀ ARRÒS CALDÓS AMB SÈPIA, CIGRONS I PENQUES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 5,8,9,*</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSÀ DE TOMACA, PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5,6,12,*</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES LLENTILLES ECOLÒGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 6,9,*</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA NATILLES</p> <p>A 1,3,5,8,9,*</p>
<p>16</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBÀ PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICS MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSÀ DE TOMACA, I ARRÒS BLANC FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,11</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 3,4,5,9,*</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSÀ DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ AMB CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 5</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FLAM</p> <p>A 1,3,4,5,7,8,9,12,*</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA LASANYA AMB CARN I VERDURES OU BOLLIT I PALOMETES DE POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,5,11</p>
<p>23</p> <p>A</p>	<p>24</p> <p>A</p>	<p>25</p> <p>A</p>	<p>26</p> <p>A</p>	<p>27</p> <p>A</p>
<p>30</p> <p>A</p>	<p>31</p> <p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



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 prenem 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
Carbohidrats		77	84	79	40				79	88	68	85	117			119	75	79	89	48											
Proteïnes		30	41	23	40				33	23	18	42	27			20	45	20	42	43											
Greixos		27	30	21	48				28	19	21	17	39			18	21	27	25	41											
Calories		673	775	605	753				697	624	531	664	947			727	698	642	733	743											

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"

