

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
Sopa d'au amb fideus	Guisat de cigrons	Wok de tallarines amb verdures, taquets de titot amb salsa de soja	Arròs amb verdures	Crema de verdures i hortalisses
Pa torrat amb tonyina, tomaca i olives	Pa torrat amb verdures	Peix carboner al forn amb all i julivert	Truita francesa amb formatge	Pollastre al forn
Bròcoli saltat	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Pa torrat amb oil i pimentó
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
10	11	12	13	14
Macarrons ecològics amb tomàquet	Guisat de creïlla i verdura	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada	Poke de salmó, arròs integral, ou, maionesa, salsa soja	Sopa de verdures amb cigrons
Cola de rap a la biscaïna	Truita francesa	Samfaina de verdures amb arròs	Pa torrat amb formatge cremós amb orenga	Pollastre a l'allet
Amanida d'encisam, tomaca i dacsa	Samfaina amb verdures	Creïlles lluna	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Gnocchis
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amb topping de fruites i pa	Fruita de temporada i pa
17	18	19	20	21
Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses	Crema de carlota amb crostons	Fideua de verdures	Arròs caldós de l'horta	Cigrons amb verdures
Truita francesa	Abadejo al forn	Taquets de pollastre en salsa de tomaca	Palometa amb salsa de porros	Truita de creïlla
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Pasta coquillet	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
24	25	26	27	28
Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Llentilles eco al estil tradicional amb verdures	Sopa d'au amb fideus	Arròs amb salsa de tomaca	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal
Hamburguesa d'au a la planxa	Truita francesa	Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga	Souvlaki (taquets de pollastre amb verdures)	Lluç al forn
Creïlles d'au	Albergina saltada	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Horiatiki (tomaca, cogombre, formatge fresc, ceba i olives)	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt grec amb fruits rojos i pa	Fruita de temporada i pa

* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre
 * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral o pa integral de massa mare



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



Peix



Ou



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



lacti