

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
Sopa de verdures amb fideus	Guisat de cigrons	Wok de tallarines amb verdures i salsa de soja	Arròs amb verdures	Crema de verdures i hortalisses
Tofu amb verdures	Pa torrat amb verdures	Pèsols saltats amb ceba	Truita francesa amb formatge	Tofu amb verdures
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 integral	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	Arròs integral amb verdures	Sopa de verdures amb cigrons
Pèsols saltats amb ceba	Truita francesa	Samfaina de verdures amb arròs	Pa torrat amb formatge cremós amb orenga	Tofu amb verdures
Amanida d'encisam, tomaca i dacsà	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
Llenties ecològiques amb arròs i hortalisses	Crema de carlota amb crostons	Fideua de verdures	Arròs caldós de l'horta	Cigrons amb verdures
Truita francesa	Tofu amb verdures	Remenat d'ou	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	Truita de creïlla
Enciam i tomàquet	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	Llenties eco al estil tradicional amb verdures	Sopa de verdures amb fideus	Arròs amb salsa de tomaca	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal
Tofu amb verdures	Truita francesa	Pèsols saltats amb ceba	Tofu amb verdures	Pa torrat amb verdures
Creïlles d'au	Albergina saltada	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Horiatiki (tomaca, cogombre, formatge fresc, ceba i olives)	Amanida d'encisam, dacsà 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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Llegums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix
 Fruita	 lacti