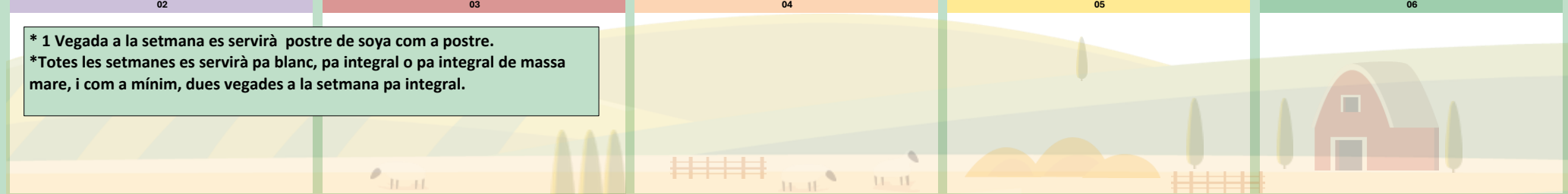


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis amb salsa de tomaca Hummus de cigrons Enciam i tomàquet Fruita de temporada i pa	Sopa de verdures amb cigrons Tofu amb verdures Dacsa saltat Fruita de temporada i pa	Arròs amb verdures Pèsols saltats amb ceba Amanida d'enciam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa
12	13	14	15	16
Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses - Enciam i tomàquet Fruita de temporada i pa	Crema de carabasseta Tofu amb verdures Gnocchis Fruita de temporada i pa	Cigrons amb verdures Patates rostides Amanida d'enciam i carlota Postre de soia i pa	Arròs amb verdures Hummus de cigrons amb pa torrat Ensalada de lechuga, zanahoria y espàrragos Fruita de temporada i pa	Fideua de verdures Hummus de cigrons Amanida d'enciam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa
19	20	21	22	23
Crema de verdures de temporada Pèsols saltats amb ceba Creïlla panadera al forn Fruita de temporada i pa	Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdures Tofu amb verdures Samfaina amb verdures Fruita de temporada i pa	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal Samfaina de verdures amb patata Carlota saltada Fruita de temporada i pa	Sopa cassolana de verdures amb fideus Pizza cassolana de cigrons amb tomaca Amanida d'enciam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa	Arròs amb verdures Hummus de cigrons Xampinyons saltats Macedònia de fruites i pa
26	27	28	29	30
Crema de carabassa Pèsols saltats amb ceba Enciam i tomàquet Fruita de temporada i pa	Espaguetis eco a la napolitana Hummus de cigrons Amanida d'enciam, carlota i espàrracs Fruita de temporada i pa	Favada vegetal Samfaina de verdures amb patata Amanida d'enciam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa	Arròs amb verdures Mongetes tendres amb allada Amanida d'enciam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa	Potatge de cigrons a la mediterrànea Tofu amb verdures Moniato rostit Fruita de temporada i pa
02	03	04	05	06

**\* 1 Vegada a la setmana es servirà postre de soya com a postre.**  
**\*Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral o pa integral de massa mare, i com a mínim, dues vegades a la setmana pa integral.**



# 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.

## 03 Sostenibilitat

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

## 02 Convivència

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

## 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/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

### SEGONS PLATS

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

---

 Fruita	 lacti
--	---