



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>1</b> ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 4,5,7,8,9,*	<b>2</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICS AMB BONIATO ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CREILLES XIPS LACTI <b>A</b> 1,11
<b>5</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA ECOLÒGICA <b>A</b> 4,5,*	<b>6</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PAELLA DE MAGRE, PANXETA, COSTELLES I CIGRONS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 9,*	<b>7</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 1,3,4,6,10,*	<b>8</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT QUESITO I TORRADA DE PÀ AMB OLI D'OLIVA I PIMENTÓ LACTI <b>A</b> 1,4,5,13	<b>9</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 4,6,11,*
<b>12</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA FUSILLI A LA CAMPESINA AMB VERDURES I OLIVES NEGRES PIT DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 1,3,4,5	<b>13</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA FILET DE GALL SANT PEDRO AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA ECOLÒGICA <b>A</b> 1,9,11	<b>14</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB CREILLES AL FORN FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 4,6,11,*	<b>15</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICS TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 5,9,*	<b>16</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA LACTI <b>A</b> 1,4,8,9,10,*
<b>19</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDÀ I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 1,9,11	<b>20</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA GUISAT DE CREILLES A LA MARINERA AMB SÈPIA I PENQUES TRUITA AMB CEBA I FAVES FRUITA ECOLÒGICA <b>A</b> 2,5,7,8,9,10,*	<b>21</b> ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURES I CARABASSA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 1,4,6	<b>22</b> ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE FAVES I CARXOFES AMB POLLASTRE, COSTILLA, PESOLS I ALLS TENDRES FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 5,8,9,*	<b>23</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANÍ LACTI <b>A</b> 1,4,6,11,*
<b>26</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA "GALETS" AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 1,3,4,5	<b>27</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE BACALLÀ EMPANAT FRUITA ECOLÒGICA <b>A</b> 5,9	<b>28</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 1,2,4,10,13,*	<b>29</b> ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, I ARRÒS BLANC LACTI <b>A</b> 1,11	<b>A</b>



# 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>	92	80			76	90	95	78	47			84	94	78	80	92			78	61	89	78	52			74	68	64	106		
<b>Proteïnes</b>	35	29			28	35	30	18	37			19	28	22	22	33			28	21	28	15	36			27	29	38	17		
<b>Greixos</b>	22	35			26	25	17	17	35			12	17	27	32	31			15	40	22	26	43			21	17	30	20		
<b>Calories</b>	713	752			653	743	685	549	784			526	645	643	731	784			569	675	683	652	745			591	546	699	680		

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Recomanacions sopars

#### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

#### SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"

