



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
			ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, I ARRÓS BLANC FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICQUES FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA I CRELLES XIPS IOGURT
6	7	8	9	10
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FUSILLI A LA CAMPESINA AMB VERDURES I OLIVES NEGRES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLÒGICQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICQUES TORRADA DE PA AMB TOMACA I FORMATGE CREMÓS FRUITA DE PROXIMITAT	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE BACALLÀ EMPANAT CASOLÀ GELAT
13	14	15	16	17
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÓS 'AMB FESOLS I NAP' AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC FLAM
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU DUR SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA SOPA D'OLLA AMB FIDEUS, POLLASTRE I VERDURA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CRELLES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÓS TRES DELÍCIÉS AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE PROXIMITAT	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLÒGICQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÓS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA TRUITA FRANCESA IOGURT
27	28	29	30	31
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT QUESADILLA CASERA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANI FRUITA DE PROXIMITAT	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÓS CALDÓS AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE CARABASSA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA AMB ROSTÍ DE CRELLES I CEBA GELAT



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
Carbohidrats		104	104			83	68	112	98	97			80	67	92	78	53			83	66	67	102	95			74	97	84	61	63
Proteïnes		20	40			22	32	27	20	41			33	18	35	17	41			23	19	36	31	27			28	23	27	17	39
Greixos		13	36			15	25	36	21	33			31	24	22	21	34			28	26	23	16	36			22	28	45	24	41
Calories		615	906			556	658	917	664	1036			739	569	713	568	800			678	582	624	682	832			606	742	855	557	874

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"

