



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Maig 2024

Vegetarià amb peix



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
<p>6</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FUSILLI A LA CAMPESINA AMB VERDURES I OLIVES NEGRES FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,5</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 5,6,*</p>	<p>8</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PAELLA DE VERDURES TORRADA DE PA AMB TOMACA I FORMATGE CREMÓS FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 1,4,5,*</p>	<p>9</p> <p>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</p> <p>A 1,4,11,13</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE BACALLÀ EMPNAT CASOLÀ GELAT</p> <p>A 1,2,4,5,9,10</p>
<p>13</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,10,*</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB PENQUES TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 5,*</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 4,5,7,8,9,*</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 1,9,11</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA FLAM</p> <p>A 1,4,5,6,9,*</p>
<p>20</p> <p>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</p> <p>A 4,5,8,9</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA SOPA DE FIDEUS AMB VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES AMB QUETXUP I CREÏLLES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 4,6,*</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS TRES DELÍCIÉS SENSE CARN FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 5,9</p>	<p>23</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,6,*</p>	<p>24</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA TRUITA FRANCESA IOGURT</p> <p>A 1,5,*</p>
<p>27</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,*</p>	<p>28</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT QUESADILLA CASERA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,5</p>	<p>29</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 1,4,11,13</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I LLEGUMS TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 5</p>	<p>31</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE CARABASSA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX AL FORN AMB CEBA I TOMACA GELAT</p> <p>A 1,2,4,5,6,9,10,*</p>

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfit 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



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		91	104			81	81	97	98	97			77	67	92	93	71			83	88	65	100	82			76	97	94	61	52
Proteïnes		16	40			23	31	21	20	41			27	16	35	28	30			23	17	32	30	20			25	23	14	14	35
Greixos		14	36			16	20	23	21	33			26	18	22	17	10			28	20	20	15	21			21	28	19	18	24
Calories		560	906			562	633	689	664	1036			645	498	713	641	492			678	605	581	657	613			589	742	611	480	562

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"

