



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Octubre 2024

Normal



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FRUITA <b>A</b> 1,3,*	2 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA D'OLLA AMB FIDEUS, POLLASTRE I VERDURA FILET DE GALL SAN PEDRO EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 3,4,5,6,9,12,*	3 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES TORRADA DE PA AMB TOMACA NATURAL I FORMATGE CREMÓS IOGURT <b>A</b> 1,4,5,8,9,*	4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 1,11
7 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FUSILLI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 3,4,5,12,*	8 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA <b>A</b> 3,4,5,6,9,10,12,*	9 <b>A</b>	10 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA <b>A</b> 3,5	11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA COQUES DE VERDURES CARABASSETA, TOMACA, ALBERGÍNIA I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 1,2,4,10,13,*
14 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES FILET DE BACALLÀ GRATINAT AL FORN AMB SALSA MUSELINA FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 9,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 5,6,10,*	16 <b>A</b>	17 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES PERNIL DOLÇ I FORMATGE NATILLES <b>A</b> 1,3,9,*	18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I PÉSOLS FRUITA <b>A</b> 1,11
21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 3,4,5,8,9,12,*	22 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA <b>A</b> 5,9	23 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES FREGIDES FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 3,4,5,6,11,12,*	24 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGIQUES, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA IOGURT <b>A</b> 1,3,5,8,9,*	25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES BOQUERÓ AMB TEMPURA I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA <b>A</b> 1,4,8,9,*
28 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS INTEGRALS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA <b>A</b> 1,3,4,5,*	29 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB FESOLS ECOLOGIQUES PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA <b>A</b> 1,3,4	30 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE PROXIMITAT <b>A</b> 3,4,5,6,9,10,12,*	31 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES TRUITA DE TONYINA FLAM <b>A</b> 1,5,6,8,9,*	<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 prenem 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>	68	67	118	80			78	79		67	120			82	75		91	97			77	69	66	104	87			75	67	72	84
<b>Proteïnes</b>	35	35	34	25			19	36		19	26			38	29		25	20			33	27	20	26	40			26	12	42	40
<b>Greixos</b>	29	17	29	33			21	21		23	20			32	20		31	25			31	18	37	37	25			24	18	20	25
<b>Calories</b>	698	757	866	722			581	660		549	784			788	635		772	697			722	553	677	877	733			640	476	645	723

## 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"

