



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 A 1,3,*	2 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA FILET DE PEIX EMPANAT AMB PÀ SENSE GLUTEN FRUITA DE PROXIMITAT A 6,9,*	3 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES QUESADILLA SENSE GLUTEN CASERA IOGURT A 1,5,8,9,*	4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA SENSE GLUTEN ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA A 1,11
7 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA MACARRONS SENSE GLUTEN AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA DE TEMPORADA A 3,5,8,9,*	8 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA A 5,6,9,10,*	9 A	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 A 3,5	11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS I CREÏLLA COQUES SENSE GLUTEN DE VERDURES, CARABASSETA, TOMACA, ALBERGÍNIA I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT A
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 A 9,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT A 5,6,10,*	16 A	17 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, LLEGUMS I VERDURES PERNIL DOLÇ I FORMATGE NATILLES A 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 A 1,11
21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA A 5,8,9,*	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 A 5,9	23 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES FREGIDES FRUITA DE PROXIMITAT A 6,11,*	24 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA IOGURT A 1,3,5,8,9,*	25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES FILET DE PEIX AL FORN AMB CEBA I TOMACA FRUITA A 1,9,*
28 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,*	29 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB FESOLS ECOLOGICS PIZZA CASERA SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA A 1,3	30 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA FILET DE PEIX EMPANAT AMB PÀ SENSE GLUTEN AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT A 5,6,9,10,*	31 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES TRUITA DE TONYINA FLAM A 1,5,6,8,9,*	A



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	68	60	114	80			81	57		67	29			82	75		91	94			80	69	68	104	75			81	67	67	84
Proteïnes	34	26	30	25			27	28		18	2			38	29		25	17			28	26	17	26	39			21	10	29	40
Greixos	29	14	28	33			32	21		23	6			32	20		31	18			32	18	26	37	20			24	18	22	25
Calories	695	485	841	722			724	541		546	182			788	635		769	615			727	550	587	877	633			632	470	604	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"

