



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>FUSILLI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>POLLASTRE AMB PORRO, CARLOTA, CREÏLLA I PÉSOLS</p> <p>A 3,4,5,12,*</p>	<p>2</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIT DE TITOT I FORMATGE FRESC FRUITA</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURA I CREÏLLA</p> <p>A 1,3,6,*</p>	<p>3</p> <p>SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB TOMACA NATURAL FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>POLLASTRE AMB VERDURES, CREÏLLA I LLEGUMS</p> <p>A 3,4,5,6,9,12,*</p>	<p>4</p> <p>GUISAT DE CREÏLLES, PÉSOLS I VERDURA AMB VEDELLA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB OLI D'OLIVA IOGURT</p> <p>VEDELLA AMB ARRÒS I VERDURES</p> <p>A 1,2,4,9,10,13,*</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA ESTOFAT DE POLLASTRE AMB TOMACA, CARLOTA I PÉSOLS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>PURÉ DE VERDURES AMB ROVELL D'OU</p> <p>A 1,5,11</p>
<p>7</p> <p>FUSILLI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>POLLASTRE AMB PORRO, CARLOTA, CREÏLLA I PÉSOLS</p> <p>A 3,4,5,12,*</p>	<p>8</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOSER FRUITA</p> <p>POLLASTRE AMB ARRÒS I VERDURES</p> <p>A 3,4,5,6,9,12,*</p>	<p>9</p> <p>PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRESC FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>LLOM AMB VERDURES I CREÏLLA</p> <p>A 1,3,9,*</p>	<p>10</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE FRESC AMB TOMACA NATURAL FRUITA</p> <p>LLUÇ AMB PORRO, CARLOTA, CREÏLLA I PÉSOLS</p> <p>A 1,5,9</p>	<p>11</p> <p>POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS, CREÏLLA I OU RATLLAT COQUES DE VERDURES CARABASSETA, TOMACA, ALBERGÍNIA I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>CIGRONS AMB VERDURA I CREÏLLA</p> <p>A 1,2,4,5,10,13,*</p>
<p>14</p> <p>BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS MANDONGUILLES DE CIGRONS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I PÉSOLS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>POLLASTRE AMB PORRO, CARLOTA, CREÏLLA I PÉSOLS</p> <p>A</p>	<p>15</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURA I CREÏLLA</p> <p>A 5,6,10,*</p>	<p>16</p> <p>PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRESC FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>LLOM AMB VERDURES I CREÏLLA</p> <p>A 1,3,9,*</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB DAUS DE CARABASSETA IOGURT</p> <p>PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB ROVELL D'OU</p> <p>A 1,5,9,11</p>	<p>18</p> <p>SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES I DAUS DE CREÏLLA FRUITA</p> <p>POLLASTRE AMB VERDURES, CREÏLLA I LLEGUMS</p> <p>A 3,4,5,6,11,12,*</p>
<p>21</p> <p>ESPAQUETIS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>TITOT AMB PORRO, CARLOTA, CREÏLLA I PÉSOLS</p> <p>A 3,4,5,8,9,12,*</p>	<p>22</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOSER FRUITA</p> <p>LLUÇ AMB PORRO, CARLOTA, CREÏLLA I PÉSOLS</p> <p>A 5,9</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES AMB CREÏLLES AL FORN FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>POLLASTRE AMB ARRÒS I VERDURES</p> <p>A 3,4,5,6,12,*</p>	<p>24</p> <p>ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FILET DE VERAT AMB TOMACA NATURAL IOGURT</p> <p>LLOM AMB ARRÒS I VERDURES</p> <p>A 1,3,9,*</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES CREPPES DE VERDURES FRUITA</p> <p>CIGRONS AMB VERDURA I CREÏLLA</p> <p>A 1,4,5,11</p>
<p>28</p> <p>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FORMATGE FRESC AMB TOMACA NATURAL FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>TITOT AMB PORRO, CARLOTA, CREÏLLA I PÉSOLS</p> <p>A 1,3,4,5,*</p>	<p>29</p> <p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB FESOLS ECOLOGICS CUIXETES DE TITOT A LA JARDINERA AMB VERDURES FRUITA</p> <p>PURÉ DE VERDURES AMB ROVELL D'OU</p> <p>A 1,5,11</p>	<p>30</p> <p>SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>POLLASTRE AMB VERDURES, CREÏLLA I LLEGUMS</p> <p>A 3,4,5,6,9,12,*</p>	<p>31</p> <p>LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES TRUITA FRANCESA IOGURT</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURA I CREÏLLA</p> <p>A 1,5,6,*</p>	<p>32</p> <p>PURÉ DE VERDURES AMB ROVELL D'OU</p> <p>A</p>

* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



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
Carbohidrats	82	47	75	73			76	66		64	119			63	73	81	100	51			76	68	82	106	118			72	50	66	78
Proteïnes	30	37	52	31			18	29		15	27			13	29	18	45	38			30	26	17	43	25			22	28	43	33
Greixos	13	17	34	37			20	10		20	21			15	20	25	32	35			30	18	19	37	22			22	24	15	22
Calories	574	496	816	880			557	475		500	796			456	623	657	867	794			696	546	568	950	776			587	527	579	641

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"

