

DILLUNS


**Descobrint
la proteïna vegetal**

6

Llenties a la jardineria ^(1, 11)
Croquetes de pernil ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Sucres:22,8g - Sal:3,2g

13

Ensalada de pasta ECO amb formatge, tomaca
i dacsca ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Escòrpora enfonada amb daditos de carlota ⁽⁵⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Sucres:17,6g - Sal:1,5g

20

 Arròs amb tomaca i ou ⁽⁴⁾
**Hummus de cigrons
amb tosta de pa** ^(1, 11, 12, 13)
Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾
Fruita fresca de temporada

720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Sucres:16,7g - Sal:1,5g

27

Bollit valencià ^(11, 16)
Magre en salsa de tomaca
Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
logurt natural ⁽²⁾

472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Sucres:13,7g - Sal:2,1g

DIMARTS

**Ací comença el
nostre viatge**


7

Guisat de creïlles amb bacallà ^(5, 6, 7, 16)
Ous bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Sucres:18,4g - Sal:1,8g

14

Sopa minestrone ^(1, 10, 13, 14)
Pollastre en salsa
Ensalada de dacsca, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
logurt natural ⁽²⁾

530,9Kcal - Prot:34,0g - Lip:21,0g - HC:48,5g AGS:6,0g - Sucres:11,9g - Sal:2,0g

21

Llenties guisades amb verdures de
temporada ^(1, 11)
Calamars arrebossats casolans ^(1, 4, 6, 16)
Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Sucres:16,4g - Sal:2,1g

28

Ensalada César ^(encisam, pollastre, formatge i salsa césar)
^(1, 2, 4, 10, 16)
**LA COMIDA
NO SE TIRA**
Arròs de peix
i marisc ^(5, 6, 7, 16)
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

562,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,1g - HC:73,3g AGS:5,7g - Sucres:15,3g - Sal:1,6g

DIMECRES

1

Crema de carabassa rostida
Xulla d'agulla de porc amb salsa de poma
Ensalada d'encisam, dacsca i carlota ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
logurt natural ⁽²⁾

590,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,9g - HC:43,5g AGS:10,4g - Sucres:16,9g - Sal:2,0g

8 DIA DEL CORREU



Ensalada amb verat ⁽⁵⁾
Arròs amb pollastre i
verdures de proximitat ⁽¹¹⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Sucres:18,3g - Sal:1,3g

15

Llenties amb arròs integral ^(1, 11)
Aladroc en tempura ^(1, 5)
Ensalada d'encisam, carlota i olives
desossades ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

608,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,0g - HC:79,7g AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,9g

22

Crema de carlota ⁽¹⁶⁾
Pollastre al forn amb herbes provençals
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾
Pa ⁽¹⁾
logurt natural ⁽²⁾

490,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:21,2g - HC:43,5g AGS:5,8g - Sucres:17,8g - Sal:1,9g

29

Cassola de cigrons amb carabassa ⁽¹¹⁾
 **Croque-monsieur**
^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16)
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

649,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:84,2g AGS:6,2g - Sucres:21,5g - Sal:2,4g

DIJOUS

2

Sopa de bullit amb fideus ECO ^(1, 10, 13)
Bullit complet ^(2, 9, 10, 11, 14, 16)
Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

617,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,4g - HC:93,0g AGS:2,1g - Sucres:21,9g - Sal:1,5g

9

FESTIU

16 DIA DE L'ALIMENTACIÓ

Crema de carabasseta i porro ⁽¹⁶⁾
Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada d'encisam,
tonyina i tomaca ⁽⁵⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

505,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:15,6g - HC:69,4g AGS:2,5g - Sucres:21,8g - Sal:2,2g

23

Espaguetis integrals a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10,
11, 13, 14, 16)</sup>
Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾
Ensalada d'encisam, dacsca i carlota ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

622,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,2g - HC:71,4g AGS:8,5g - Sucres:19,3g - Sal:4,2g

30

Vichyssoise amb crostons
casolans al forn ⁽¹⁾
Rap a l'andalusa ^(1, 5)
Ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Sucres:22,8g - Sal:1,8g

DIVENDRES

3

Ensalada completa
Arròs al forn
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Sucres:15,7g - Sal:1,5g

10

FESTIU

17

Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾
Ous a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

658,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,5g - HC:72,6g AGS:5,7g - Sucres:19,0g - Sal:2,0g

24 DIA DE L'ÒPERA

Fesols amb tacs de rap ^(5, 6, 7, 11, 16)
Ous trencats ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada d'encisam, tomaca i olives
desossades ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Sucres:17,7g - Sal:1,8g

31

**MENÚ ESPECIAL
HALLOWEEN**

Sopa de fideus fetillats ^(1, 10, 13, 14)
Hamburguesa
terrorífica ^(1, 2, 4, 10, 12, 16)
Plàtan fantasma

735,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:10,5g - Sucres:22,0g - Sal:3,0g

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat
pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable,

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Els al·lergògens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia al menjador.

Recomanador de sopars

Primers plats



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

Segons plats



Si a l'escola el segon plat va ser...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Verdura



Ou



Peix



Fruita



Lacti