



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA A 5,6,10,*
4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,*	5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA GUISAT DE CREILLES, PÉSOLS I VERDURA AMB VEDELLA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSÀ VÉRDA I OU BULLIT FRUITA DE PROXIMITAT A 1,2,4,5,9,10,13,*	6 A	7 A	8 A
11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSÀ DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA A 5	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL CREMA DE CARLOTA AMB CREILLA I CEBA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE PROXIMITAT A 1,9,10	13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS PIT DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4	14 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREILLA I VERDURES FILET DE PEIX ORLY FRUITA ECOLÒGICA A 1,4,5,9,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSÀ ESPANYOLA IOGURT A 1,4,6,*
18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBA I TONYINA MORTADEL·LA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,8,9,*	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP FRUITA DE PROXIMITAT A 4,5,6,11,*	20 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE CREILLA, CEBA I CARLOTA FILET DE PEIX EMPANAT AMB CREILLES XIPS NATILLES A 1,4,9,11,13	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREILLA I VERDURES PIZZA CASERA AMB SALSÀ DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,6,*	22 APERITIVUS LASANYA AMB CARN I VERDURES TORRÓ DE NADAL I GELAT A 1,2,3,4,5,7,10
25 A	26 A	27 A	28 A	29 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 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	73			78	79						69	57	75	78	76				80	55	97	90	58								
Proteïnes	29			24	57						29	28	25	41	21				34	20	33	31	29								
Greixos	21			20	38						27	22	18	19	21				31	31	29	18	35								
Calories	638			583	895						635	557	565	649	576				731	577	818	679	669								

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"

