



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA DE PROXIMITAT	2 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICS AMB BONIATO ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CRELLES XIPS IOGURT
5 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA ECOLÒGICA	6 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB COSTELLA, PANXETA I PENQUES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA	7 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLÒGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT	8 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT QUESITO I TORRADA DE PÀ AMB OLI D'OLIVA I PIMENTÓ FLAM	9 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC FRUITA DE TEMPORADA
12 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PLUMES A LA CAMPESINA AMB VERDURES I OLIVES NEGRES PIT DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	13 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA FILET DE GALL SANT PEDRO AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA ECOLÒGICA	14 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA D'OLLA AMB FIDEUS, POLLASTRE I VERDURA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB CRELLES AL FORN FRUITA DE PROXIMITAT	15 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA	16 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA IOGURT
19 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDÀ I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	20 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÒS CALDÓS AMB SÈPIA, CIGRONS I PENQUES TRUITA AMB CEBA I FAVES FRUITA ECOLÒGICA	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLÒGIQUES AMB VERDURES I CARABASSA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT	22 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE FAVES I CARXOFES AMB POLLASTRE, COSTILLA, PESOLS I ALLS TENDRES FRUITA DE TEMPORADA	23 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANÍ IOGURT
26 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA "GALETS" AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	27 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB DAUS DE CARABASSETA FRUITA ECOLÒGICA	28 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT	29 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, I ARRÒS BLANC NATILLES	



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	92	80			76	71	95	84	46			85	94	64	62	92			78	97	89	78	74			74	68	64	119		
Proteïnes	35	29			28	27	30	17	33			20	28	19	19	33			28	27	28	15	36			27	29	38	18		
Greixos	22	35			26	19	17	15	42			15	17	26	25	31			15	21	22	26	40			21	17	30	22		
Calories	713	752			653	581	685	549	823			558	645	572	577	784			569	681	683	652	808			591	546	699	750		

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"

