



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1		2		3		4		5	
8	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p>	9	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREILLA I VERDURES PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT</p>	10	<p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA ECOLÒGICA</p>	11	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA</p>	12	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT ALETES DE POLLASTRE AL FORN NATILLES</p>
15	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE GALL SANT PEDRO AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA</p>	16	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA GUISAT DE CREILLES, PÉSOLS I VERDURA AMB VEDELLA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT</p>	17	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA ECOLÒGICA</p>	18	<p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREILLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA DE TEMPORADA</p>	19	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB CREILLES XIPS IOGURT</p>
22	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA FUSILLI A LA CAMPESINA AMB VERDURES I OLIVES NEGRES XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p>	23	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS CALDÓS AMB SÈPIA, CIGRONS I PENQUES FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB DAUS DE CARABASSETA FRUITA DE PROXIMITAT</p>	24	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREILLA I XORIÇO PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA ECOLÒGICA</p>	25	<p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE FAVES I CARXOFES AMB POLLASTRE, COSTILLA, PÉSOLS I ALLS TENDRES FRUITA DE TEMPORADA</p>	26	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA FLAM</p>
29	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p>	30	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE FIDEUS AMB VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT</p>	31	<p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE, CARN I PÉSOLS LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA</p>				



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								76	88	92	75	74			65	59	78	106	86			82	92	88	78	87			73	71	31
Proteïnes								22	35	35	32	30			30	29	29	23	23			22	36	33	15	15			25	30	38
Greixos								23	22	22	11	37			21	34	23	35	42			16	15	22	26	24			25	16	44
Calories								598	721	713	530	747			569	669	638	857	817			563	650	708	652	622			617	547	667

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"

