



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, CARLOTA I TRUITA FRANCESA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,5
4 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,8,9,*	5 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,3,5,8,9,*	6 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES XIPS FRUITA ECOLÒGICA A 4,5,6,11,*	7 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS CALDÓS AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS TRUITA DE CREÏLLA FRUITA DE TEMPORADA A 5	8 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE CARABASSA LLENTILLES ECOLÒGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOREER I OGURT A 1,2,6,9,10,*
11 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA MACARRONS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA A 4,5,*	12 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA DE PUTXERO AMB FIDEUS PILOTA DE PUTXERO AMB VERDURES I CIGRONS FRUITA DE PROXIMITAT A 4,5,10,*	13 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA ECOLÒGICA A *	14 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FLAM A 1,3,5	15 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I POMA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGIQUES AMB TORRADETS FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,5,9,11,13,*
18 A	19 A	20 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,*	21 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA PIZZA CASERA RUSTICA AMB PIMENTÓ, XAMPINYONS, FORMATGE I OLIVES NEGRES FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4	22 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES TRUITA FRANCESA FRUITA ECOLÒGICA A 4,5,7,8,9,*
25 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA "GALETS" AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5	26 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO FILET DE GALL SAN PEDRO EMPANAT CASOLA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,9,11,13	27 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO QUESADILLA DE FORMATGE CREMÓS I TOMACA FRUITA ECOLÒGICA A 1,3,4,5,*	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 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
<b>Carbohidrats</b>	84			78	106	60	79	85			76	87	71	71	97					77	71	83			73	87	99				
<b>Proteïnes</b>	21			32	23	20	19	53			27	38	41	22	34					24	14	36			27	33	39				
<b>Greixos</b>	22			27	35	39	26	29			26	23	28	22	16					21	16	21			26	24	31				
<b>Calories</b>	623			682	857	674	649	818			653	725	725	571	676					588	496	668			631	705	866				

## 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"

