



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 A	2 A	3 A	4 A	5 A
8 A	9 A 1,4,5,* ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA TRUITA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	10 A 1,3,4,11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICS AMB BONIATO PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	11 A 1,3,5,8,9,* 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	12 A 1,4,5,6,9,* ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA I CREÏLLES XIPS FLAM
15 A 1,3,4,8,9,* ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	16 A 1,4,5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT QUESADILLA CASERA FRUITA DE TEMPORADA	17 A 4,6,11,* ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA D'OLLA AMB FIDEUS, POLLASTRE I VERDURA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB CREÏLLES AL FORN FRUITA DE PROXIMITAT	18 A 5,6 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLÒGICS AMB VERDURES I CARABASSA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA	19 A 1,4,9,11,13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS FILET DE BACALLÀ EMPANAT CASOLÀ IOGURT
22 A 1,3,4,5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA "GALETS" AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA	23 A 5,8,9,* ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICS FRUITA DE PROXIMITAT	24 A 1,4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA	25 A 1,3,5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA	26 A 1,4,6,11,* ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES I DAUS DE CREÏLLA NATILLES
29 A 1,3,4,* ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	30 A 5,8,9,* ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS CALDÓS AMB SÈPIA, PESOLS I PENQUES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA	A	A	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
<b>Carbohidrats</b>									83	98	106	68			78	96	63	70	111			73	88	72	69	85			79	83	
<b>Proteïnes</b>									23	15	23	34			32	23	19	24	43			27	19	19	23	42			31	20	
<b>Greixos</b>									24	17	35	34			27	28	27	21	30			26	32	22	23	36			26	18	
<b>Calories</b>									636	610	857	710			682	739	580	586	1075			631	756	571	581	954			677	586	

## 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"

