



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,*</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA GUISAT DE CREILLES, PÉSOLS I VERDURA AMB VEDELLA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,2,4,5,9,10,13,*</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 3,5</p>	<p>6</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT IOGURT</p> <p>A 1,9,11</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 5,8,9,*</p>
<p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES AMB TORRADETS MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA DE TOMACA, I ARRÒS BLANC FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,11,13</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 4,5,6,9,10,*</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,*</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA TRUITA FRANCESA NATILLES DE XOCOLATE</p> <p>A 1,3,5,*</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU DUR HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREILLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 4,5,8,9,11</p>
<p>17</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5,8,9,*</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS CALDÓS AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES BOQUERÓ AMB TEMPURA I CROQUETES DE BACALLÀ FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 4,8,9,*</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÓTXINES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 4,5,7,8,9,*</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA D'ESTRELES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC AMB CREILLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 4,6,11,*</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT LASANYA AMB CARN I VERDURES GELAT</p> <p>A 1,2,4,5,8,9,10</p>
<p>24</p> <p>A</p>	<p>25</p> <p>A</p>	<p>26</p> <p>A</p>	<p>27</p> <p>A</p>	<p>28</p> <p>A</p>
<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



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			78	60	67	93	88			124	56	88	106	75			80	102	84	82	44										
Proteïnes			29	29	19	40	19			21	32	33	27	26			34	34	36	38	35										
Greixos			23	35	23	20	32			19	31	22	37	42			31	19	20	40	41										
Calories			633	675	549	717	756			752	636	708	875	784			731	722	659	973	693										

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"

