

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
Ensalada fresca ^{(encisam, carlota, tomaca, polit i formatge fresc) (1, 2, 4, 10, 16)} Arròs al forn amb cigrons ECO ^(2, 10, 11, 16, 17) Pa integral ⁽¹⁾ i logurt natural ⁽²⁾ 635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Sucre:10,0g - Sal:2,2g	Creïlles estofades amb pollastre i verdures Ou farcit amb tomaca i tonyina ^(4, 5) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Sucre:16,2g - Sal:1,5g	Crema de pèsols i carlota ^(11, 16) Mandonguilles en salsa espanyola amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ i Fruita fresca de temporada 630,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:24,8g - HC:74,6g AGS:9,2g - Sucre:24,6g - Sal:2,2g	Macarrons integrals a la napolitana ^(1, 10, 13) Lluç gratinat amb alloli suau ^(4, 5, 10) Ensalada d'encisam, dacs i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Sucre:16,6g - Sal:1,9g	Llentilles a la de La Rioja ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ i Fruita fresca de temporada 681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Sucre:17,3g - Sal:2,2g
10	11	12	13	14
Ensalada camperola ^{(creïlla, tomaca, ceba, ou i olives desossades) (4, 16)} Abadejo cruixent casolà ^(1, 4, 5) Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 479,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,4g - HC:54,5g AGS:3,3g - Sucre:15,7g - Sal:1,6g	Favada vegetal ⁽¹¹⁾ Regirat d'ou i creïlla amb carabasseta ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 577,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:20,2g - HC:65,1g AGS:4,0g - Sucre:18,7g - Sal:1,5g	Crema de carabassa rostida Xulla d'agulla de porc amb salsa de poma ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, dacs i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ i logurt natural ⁽²⁾ 606,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:33,4g - HC:48,5g AGS:10,1g - Sucre:21,5g - Sal:2,0g	Hot Poke (arròs integral amb regirat d'ou, salmó i cebollí amb el seu amaniment de maionesa) ^(1, 2, 4, 5, 10, 13, 14, 16) Alits de pollastre al forn ⁽¹⁶⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ i Fruita fresca de temporada 781,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:44,3g - HC:66,1g AGS:7,5g - Sucre:15,2g - Sal:2,3g	Sopa de bullit amb fideus ECO ^(1, 10, 13, 17) Cuit de cigrons amb verdures ^(11, 14) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ i Fruita fresca de temporada 592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Sucre:21,8g - Sal:1,6g
17	18	19	20 DIA DEL XIQUET	21
Guisat de creïlles amb bacallà ^(5, 6, 7, 16) Ous bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Sucre:18,4g - Sal:1,8g	Llentilles a la jardineria ^(1, 11) Croquetes de pernil ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Sucre:22,8g - Sal:3,2g	Ensalada amb verat ⁽⁵⁾ Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Sucre:18,3g - Sal:1,3g	Macarrons integrals amb tomaca i ou ^(1, 4, 10, 13) Limanda rostida a la llima ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ i logurt natural ⁽²⁾ 596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Sucre:10,8g - Sal:2,3g	Crema de llegums ECO ^{(fesols) i verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de porc amb carlota i ceba ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 631,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,1g - HC:71,7g AGS:4,0g - Sucre:20,2g - Sal:1,8g}
24	25	26 DIA DE L'OLIVERA	27	28
Ensalada de pasta ECO amb formatge, tomaca i dacs ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Escòrpora enforada amb daditos de carlota ⁽⁵⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Sucre:17,6g - Sal:1,5g	Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾ Ous a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de dacs, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 656,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,7g - HC:70,4g AGS:5,7g - Sucre:19,0g - Sal:2,0g	Crema de carabasseta i porro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca 658,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:27,1g - HC:60,4g AGS:8,4g - Sucre:21,0g - Sal:2,2g	Llentilles amb arròs integral ^(1, 11) Aladroc en tempura ^(1, 5) Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ i Fruita fresca de temporada 602,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,1g - HC:77,0g AGS:3,0g - Sucre:17,1g - Sal:1,9g	FIESTA EN EL OLIMPO Spanakorizo ^(Arròs amb tomaca i bacon) ^(10, 17) Souvlaki ^(pollastre amb verdures) Ensalada Horiatiiki ^(2, 16) logurt grec amb topping de fruits rojos ⁽²⁾ 744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Sucre:10,5g - Sal:2,9g
 	FINLÀNDIA:  Degustació de pa de ségol 	 Descobrint la proteïna vegetal LA COMIDA NO SET RA 	Un cop al mes se servirà llet fresca de la nostra granja de proximitat, La Vaqueria del Camp d'Elx 	 GRECIA 

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable,

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia al menjador.

Recomanador de sopars

Primers plats



Si a l'escola el primer plat era...



Per sopar pot ser...



Segons plats



Si a l'escola el segon plat va ser...



Per sopar pot ser...

