

DILLUNS

2

Crema de carabassa rostida
Alitas de pollastre al forn ⁽¹⁶⁾
Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
logurt natural ⁽²⁾

419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Sucre:11,8g - Sal:1,9g

9

Llenties ECO amb verdures ^(1, 11)
Croquetes de pernil ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Sucre:23,2g - Sal:3,4g

16 SANT VALENTÍ

Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)
Fajitas veggie
(verdures i soja texturada) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)
Ensalada de dacsa, tomaca i encisa ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
logurt natural ⁽²⁾

572,0Kcal - Prot:26,1g - Lip:16,0g - HC:77,7g AGS:5,6g - Sucre:16,3g - Sal:8,9g

23

Arròs amb tomaca i ou ⁽⁴⁾
Hummus de cigrons
amb tosta de pa ^(1, 11, 12, 13)
Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾
Fruita fresca de temporada

729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Sucre:18,5g - Sal:1,8g

DIMARTS

3

Favada vegetal ⁽¹¹⁾
Regirat d'ou i creïlla amb carabasseta ⁽⁴⁾
Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

574,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Sucre:19,0g - Sal:1,7g



10

Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾
Crunchybanzos ^(8, 9, 11, 12, 16)
Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

623,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:20,4g - HC:86,3g AGS:3,4g - Sucre:18,4g - Sal:1,8g

17

Ensalada de pasta ECO amb formatge,
tomaca i dacsa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Ous a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Sucre:17,9g - Sal:1,7g

24

Fesols estofades ^(11, 16)
Calamars arrebossats casolans ^(1, 4, 6, 16)
Ensalada de cogombre, dacsa i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

452,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,3g - HC:45,4g AGS:2,4g - Sucre:16,5g - Sal:1,8g

DIMECRES

4

Espaguetis integrals bolonyesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
Trita amb formatge ^(2, 4, 10)
Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Sucre:17,6g - Sal:2,0g

11

Macarrons integrals amb tomaca i ou ^(1, 4, 10, 13)
Escòrpora enforada amb daditos de carlota ⁽⁵⁾
Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
logurt natural ⁽²⁾

581,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,2g - HC:65,9g AGS:5,0g - Sucre:11,4g - Sal:1,8g

18

Llenties amb arròs integral ^(1, 11)
Aladros en tempura ^(1, 5)
Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16)
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

611,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:79,8g AGS:3,1g - Sucre:16,9g - Sal:2,0g

25

Crema de carlota ⁽¹⁶⁾
Pollastre al forn amb herbes provençals
Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Dorayaki ^(1, 2, 4, 9, 10, 16)

587,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,8g - HC:58,7g AGS:7,1g - Sucre:12,3g - Sal:2,0g



DIJOUS

5

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 integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada

596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Sucre:23,8g - Sal:1,6g

12

Crema de fesols blancs i verdures ⁽¹¹⁾
Ragout de porc amb carlota i ceba ⁽¹⁷⁾
Ensalada d'encisam, tomaca i olives ^(5, 16)
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

659,2Kcal - Prot:35,6g - Lip:19,4g - HC:73,5g AGS:4,2g - Sucre:21,7g - Sal:2,1g

19

Crema de verdures mediterrànies ⁽¹¹⁾
Hamburguesa amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

654,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:27,2g - HC:58,7g AGS:8,4g - Sucre:21,2g - Sal:2,5g

26

Llenties ECO amb verdures ^(1, 11)
Trita de creïlles ⁽⁴⁾
Ensalada d'encisam, cogombre i carlota ⁽¹⁶⁾
Pa integral ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Sucre:17,8g - Sal:1,6g

DIVENDRES

6

Arròs integral tres delícies (pésol, dacsa i carlota) ^(11, 16)
Lluç cruixent casolà ^(1, 4, 5)
Ensalada d'encisam, cogombre i carlota ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Sucre:18,6g - Sal:1,8g

13

Guisat de creïlles amb lluç ⁽⁵⁾
Trita amb formatge ^(2, 4)
Ensalada de cogombre, dacsa i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Sucre:19,1g - Sal:1,8g

20

Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾
Trita francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de cogombre, dacsa i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,7g - HC:70,8g AGS:4,4g - Sucre:17,8g - Sal:1,8g

27 CARNESTOLTES

Espaguetis integrals a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17)
Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾
Ensalada de dacsa, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾
Pa ⁽¹⁾
Fruita fresca de temporada

603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Sucre:19,5g - Sal:4,1g



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...



Verdura



Pasta/Arros



Pasta/Arros



Verdura



Llegums



Verdura



Pasta/Arros



Per sopar pot ser...

Segons plats



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



Ou



carn



Peix



Peix



Ou



carn



Llegums



Verdura



Ou



carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti