

DILLUNS

2

Bollit valencià ^(11, 16)
 Magre en salsa de tomaca ⁽¹⁷⁾
 Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16)
 Pa ⁽¹⁾
 logurt natural ⁽²⁾

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,3g - HC:43,5g AGS:5,7g - Sucre:12,8g - Sal:2,5g

9

Ensalada fresca ^(encisam, carlota, tomaca, polit i formatge fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16)
Arròs al forn vegetal amb cigrons eco ⁽¹¹⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

568,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,3g - HC:97,1g AGS:2,5g - Sucre:17,5g - Sal:1,7g

16

Llenties ECO amb verdures ^(1, 11)
 Nuggets ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
 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

23

Arròs integral tres delícies ^(pésol, dacsa i carlota) ^(11, 16)
 Truita amb formatge ^(2, 4, 10)
 Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

637,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:81,5g AGS:7,1g - Sucre:18,7g - Sal:2,1g

30 DIA DE LA O DEIXALLA

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

633,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Sucre:17,9g - Sal:1,7g

DIMARTS

3

Ensalada variada amb pollastre ⁽¹⁶⁾
 Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Sucre:18,2g - Sal:1,6g

10

Creïlles estofades amb pollastre i verdures
 Ous a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
 Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Sucre:17,1g - Sal:1,5g

17 PRIMAVERA

Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾
Saltat de cigrons
al toc suau de curri ^(11, 13)
 Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Sucre:20,2g - Sal:1,6g

24

Favada vegetal ⁽¹¹⁾
 Regirat d'ou i creïlla amb carabasseta ⁽⁴⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

538,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:17,1g - HC:64,3g AGS:3,5g - Sucre:18,0g - Sal:1,4g

31

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

627,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,9g - HC:68,1g AGS:4,4g - Sucre:17,9g - Sal:1,8g

DIMECRES

4

Llenties a la de La Rioja ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
 Truita francesa ⁽⁴⁾
 Ensalada de cogombre, dacsa i encisam ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 logurt natural ⁽²⁾

676,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:34,0g - HC:54,1g AGS:10,1g - Sucre:9,8g - Sal:2,3g

11

Macarrons integrals a la napolitana ^(1, 10, 13)
 Limanda rostida a la llima ⁽⁵⁾
 Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Sucre:17,9g - Sal:1,6g

18

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⁾

584,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,3g - HC:66,1g AGS:5,0g - Sucre:11,5g - Sal:2,0g

25

Crema de carabassa rostida
 Alitas de pollastre al forn ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 logurt natural ⁽²⁾

377,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,7g - HC:36,1g AGS:4,8g - Sucre:10,4g - Sal:1,5g

Una vegada al mes se servirà llet fresca
 de la nostra granja de proximitat,
 La Vaqueria del Camp d'Elx



DIJOUS

5

Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾
 Rape a l'andalusa casolà ^(1, 5)
 Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾
 Pa integral ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

408,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,8g - HC:47,6g AGS:2,1g - Sucre:18,9g - Sal:1,6g

12

Cassola de cigrons amb carabassa ⁽¹¹⁾
 Truita de creïlla ^(1, 2, 4, 16)
 Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾
 Fruita fresca de temporada

606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Sucre:18,3g - Sal:1,7g

19

FESTIU

26 DIA DEL TEATRE

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⁾ Fruita fresca de temporada

602,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:10,3g - HC:97,5g AGS:1,2g - Sucre:23,7g - Sal:1,6g

TAILÀNDIA:
 Degustació
 de pa de gamba



Descobrint
 la proteïna vegetal

DIVENDRES

6 DIA DE LA DONA

Tosta amb tomaca i verat ^(1, 5)
Olleta alacantina
(llenties amb fesols i arròs integral) ^(1, 11)
 Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾
 Fruita fresca de temporada



700,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:100,5g AGS:2,6g - Sucre:19,7g - Sal:2,5g

13

Crema de pésols i carlota ^(11, 16)
 Mandonguilles en salsa espanyola amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾
 Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada

645,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:25,9g - HC:75,5g AGS:9,3g - Sucre:25,6g - Sal:2,5g

20

FESTIU

27

FIESTA DEL DRAGÓN
 Wok de tallarines amb verdures
 en salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)
 Rottlets de primavera
^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
 Ensalada xinesa ^(10, 16)
 Pa ⁽¹⁾
 Inspiració de Niangao ^(1, 2, 4)



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...

