

**DILLUNS**

**Fruita fresca de temporada (primavera):**

poma, plàtan/banana, pera, meló i meló d'Alger.

*La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.*

**4**

Llenties ECO amb verdures <sup>(1, 11)</sup>  
Nuggets <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup>  
Ensalada d'encisam, tomaca i ceba <sup>(16)</sup>  
Pa <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Sucres:23,2g - Sal:3,4g

**11**

Crema de verdures mediterrànies <sup>(11)</sup>  
Hamburguesa amb creïlles <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de cogombre, carlota i encisam <sup>(16)</sup>  
Pa <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:61,7g AGS:8,4g - Sucres:21,3g - Sal:2,5g

**18 DIA DEL CELÍAC**

Arròs amb tomaca i ou <sup>(4)</sup>  
**Humus de cigrons**  
**amb tosta de pa sense gluten** <sup>(11, 12, 13)</sup>  
Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup>  
Fruita fresca de temporada

802,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:114,8g AGS:3,9g - Sucres:18,2g - Sal:1,9g

**25**

Bollit valencià <sup>(11, 16)</sup>  
Magre en salsa de tomaca <sup>(17)</sup>  
Ensalada d'encisam, api i olives <sup>(14, 16)</sup>  
Pa <sup>(1)</sup>  
iogurt natural <sup>(2)</sup>

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Sucres:12,8g - Sal:2,5g

**DIMARTS**



**5**

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

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

**12**

Potatge de cigrons amb espinacs <sup>(11)</sup>  
Truïta francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de dacsca, tomaca i encisam <sup>(16)</sup>  
Pa integral <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

632,0Kcal - Prot:26,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Sucres:18,3g - Sal:1,9g

**19**

Fesols estofades <sup>(5, 6, 7, 11, 16)</sup>  
Bacaladilla a l'andalusa casolà <sup>(1, 5)</sup>  
Ensalada de cogombre, dacsca i encisam <sup>(16)</sup>  
Pa integral <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

529,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:60,1g AGS:2,5g - Sucres:17,2g - Sal:2,2g

**26**

Tosta amb tomaca i verat <sup>(1, 5)</sup>  
**Olleta alacantina** (llentilles amb fesols i arròs integral) <sup>(1, 11)</sup>  
Ensalada d'encisam, dacsca i carlota <sup>(16)</sup>  
Pa integral <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

778,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:16,5g - HC:115,2g AGS:2,7g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

**DIMECRES**

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



**6**

Macarrons integrals amb tomaca i ou <sup>(1, 4, 10, 13)</sup>  
Escòrpora enforada amb daditos de carlota <sup>(5)</sup>  
Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup>  
Pa <sup>(1)</sup> iogurt natural <sup>(2)</sup>

582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Sucres:11,5g - Sal:1,9g

**13**

Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup>  
**Fajitas veggie**  
(bolonyesa vegetal) <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup>  
Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades <sup>(16)</sup>  
Pa <sup>(1)</sup> iogurt natural <sup>(2)</sup>

579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Sucres:15,8g - Sal:9,2g

**20**

Crema de carlota <sup>(16)</sup>  
Pollastre al forn amb herbes provençals  
Ensalada d'encisam, tomaca i ceba <sup>(16)</sup>  
Pa (1)  
iogurt natural <sup>(2)</sup>

392,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,6g - HC:25,4g AGS:5,7g - Sucres:16,5g - Sal:1,7g

**27**

Crema de coliflor <sup>(16)</sup>  
Rap a l'andalusa casolà <sup>(1, 5)</sup>  
Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup>  
Pa <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:50,1g AGS:2,0g - Sucres:18,7g - Sal:1,6g

**DIJOUS**

**Descobrint la proteïna vegetal**

**7**

Crema de llegums (fesols) i verdura <sup>(11)</sup>  
Ragout de porc amb carlota i ceba <sup>(17)</sup>  
Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades <sup>(16)</sup>  
Pa integral <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Sucres:21,2g - Sal:2,1g

**14**

Llenties amb arròs integral <sup>(1, 11)</sup>  
Aladroc en tempura <sup>(1, 5)</sup>  
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca <sup>(5)</sup>  
Pa integral <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:77,0g AGS:2,9g - Sucres:16,9g - Sal:1,4g

**21**

Llenties guisades amb verdures de temporada <sup>(1, 11)</sup>  
Ous trencats <sup>(4)</sup>  
Ensalada d'encisam, cogombre i carlota <sup>(16)</sup>  
Pa integral <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

585,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:77,7g AGS:3,4g - Sucres:17,9g - Sal:1,7g

**28**

Cassola de cigrons amb carabassa ECO <sup>(11)</sup>  
Truïta de creïlla <sup>(4)</sup>  
Ensalada d'encisam, tomaca i ceba <sup>(16)</sup>  
Pa integral <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

600,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,3g - HC:66,0g AGS:4,4g - Sucres:18,4g - Sal:1,7g

**DIVENDRES**

**1**

**FESTIU**

**8**

Guisat de creïlles amb lluç <sup>(5)</sup>  
Ous bella aurora <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)</sup>  
Ensalada de cogombre, dacsca i encisam <sup>(16)</sup>  
Pa <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,6g AGS:4,5g - Sucres:19,1g - Sal:1,8g

**15**

**Verdipasta (Espaguetis integrals saltats amb espinac i salsa lleugera de ceba)** <sup>(1, 2, 10, 13)</sup>  
Ous a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Ensalada (16) Pa <sup>(1)</sup>  
Fruita fresca de temporada

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

**22**

Espaguetis integrals a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup>  
Abadejo al forn amb samfaina de verdures (5)  
Ensalada de dacsca, tomaca i encisam (16)  
Pa (1)  
**Macedònia tropical (pinya, hresnuilla i hanana)**

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

**29**

**LA CANTINA DE SERUNION**  
Arròs a la mexicana (arròs amb carlota, pèsols i tomaca) <sup>(11)</sup>  
Tacs de pollastre i verdures <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup>  
Ensalada (16)  
Cocktail de fruites

744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Sucres:10,5g - Sal:2,9g

*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

Aprenre 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