

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
		9	10	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	Llentilles a la de La Rioja ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de cogombre, dacs i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 671,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:30,8g - HC:62,5g AGS:8,2g - Sucre:17,4g - Sal:2,1g	Crema de pèsols i carlota ^(11, 16) Magre en salsa amb creïlles ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 646,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,4g - HC:76,4g AGS:9,2g - Sucre:26,5g - Sal:2,4g
14	15	16	17	18
Arròs tres delícies ^{(pèsol, dacs i carlota) (11, 16)} Abadejo 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	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 574,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Sucre:19,0g - Sal:1,7g	Crema de carabassa ecològica rostida Alitas de pollastre al forn ⁽¹⁶⁾ Ensalada d'encisam, dacs 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	Sopa de bullit amb fideus ^(1, 10, 13, 17) <i>Cuit de cigrons amb verdures</i> ^(11, 14) Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16) Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 599,0Kcal - Prot:20,5g - Lip:12,0g - HC:92,8g AGS:1,5g - Sucre:21,8g - Sal:2,0g	Espaguetis integrals bolonyesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Truita 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
21	22	23	24	25
Llentilles 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 635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Sucre:23,2g - Sal:3,4g	Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾ <i>Saltat de cigrons</i> <i>al toc suau de curri</i> ^(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	Macarrons integrals amb tomaca i ou ^(1, 4, 10, 13) Lluç enforat amb daditos de carlota ⁽⁵⁾ Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾ 582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Sucre:11,5g - Sal:1,9g	Crema de llegums (fesos) i verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de porc amb carlota i ceba ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Sucre:21,2g - Sal:2,1g	Guisat de creïlles amb lluç ⁽⁵⁾ Ous bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de cogombre, dacs 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
28	29	30		
Crema de verdures mediterrànies ⁽¹¹⁾ Hamburguesa amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:61,7g AGS:8,4g - Sucre:21,3g - Sal:2,5g	Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾ Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de dacs, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Sucre:18,3g - Sal:1,9g	Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <i>Fajitas veggie</i> <i>(bolonyesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</i> Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾ 579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Sucre:15,8g - Sal:9,2g		Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i meló d'Alger. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>

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·lergògens 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/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

Segons plats



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



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



Peix



Fruita



Lacti