

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 Descobrint la proteïna vegetal				
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENT PECULIAR
		Crema de carabasseta i porro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Sucres:23,0g - Sal:2,2g	Macarrons amb tomaca i formatge ^(1, 2, 4, 10, 13) Aladroc en tempura ^(1, 5) Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 595,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,4g - HC:77,5g AGS:4,7g - Sucres:19,2g - Sal:2,1g	Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾ Ous a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada  668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Sucres:21,0g - Sal:2,0g
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
 Arròs amb tomaca i ou ⁽⁴⁾ Humus de cigrons amb tosta de pa ^(1, 11, 12, 13) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Fruita fresca de temporada 729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Sucres:18,6g - Sal:1,5g	Llentilles ECO guisades amb verdures de temporada ^(1, 11) Truita de creïlla ^(1, 2, 4, 16) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 607,6Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,7g - HC:69,4g AGS:4,6g - Sucres:18,6g - Sal:1,8g	 Crema de carlota ⁽¹⁶⁾ Pollastre tika masala ^(2, 13) Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa ⁽¹⁾ Iogurt o llet natural ⁽²⁾ 634,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:29,5g - HC:56,0g AGS:10,7g - Sucres:20,7g - Sal:2,0g	Espaguetis integrals a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Sucres:21,2g - Sal:4,2g	Fesols amb taquets de rrap ^(5, 6, 7, 11, 16) Croquetes ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 609,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:18,3g - HC:81,9g AGS:2,7g - Sucres:25,1g - Sal:3,6g
19	20	21 DIA DE L'ABRAÇ	22	23
Bullit valencià ^(11, 16) Magre en salsa de tomaca ⁽¹⁷⁾ Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Iogurt o llet natural ⁽²⁾ 472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Sucres:13,7g - Sal:2,1g	Cassola de cigrons amb carabassa ⁽¹¹⁾ Ous trencats ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 588,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,0g - HC:72,1g AGS:3,4g - Sucres:20,2g - Sal:1,4g	Ensalada César ^(encisam, pollastre, formatge i salsa cèsar) ^(1, 2, 4, 5, 10, 16) Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada  582,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:18,8g - HC:70,3g AGS:5,9g - Sucres:18,7g - Sal:1,9g	Vichyssoise amb crostons casolans al forn ⁽¹⁾ Bacallà a l'andalusa casolà ^(1, 5) Ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 474,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,2g - HC:61,6g AGS:2,1g - Sucres:24,7g - Sal:1,8g	 Tosta amb tomaca i verat ^(1, 5) Olleta alacantina ^(1, 11) (Llentilles amb fesols i arròs integral) Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾ Fruita fresca de temporada 706,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:101,6g AGS:2,6g - Sucres:20,8g - Sal:2,5g
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
Macarrons integrals a la napolitana ^(1, 10, 13) Lluç gratinat amb allioli suau ^(4, 5, 10) Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:30,2g - HC:74,5g AGS:4,5g - Sucres:18,5g - Sal:1,9g	Creïlles estofades amb pollastre i verdures ^(11, 16) Ou farcit amb tomaca i tonyina ^(4, 5) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 483,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:4,2g - Sucres:18,2g - 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⁾ Fruita fresca de temporada 639,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:24,8g - HC:76,5g AGS:9,2g - Sucres:26,6g - Sal:2,2g	Llentilles a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ^(1, 2, 10, 12) Fruita fresca de temporada 691,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:31,2g - HC:66,7g AGS:8,2g - Sucres:19,3g - Sal:2,2g	 Bibimbap de verdures ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17)  Pollastre al forn amb herbes provençals Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ^(5, 16) Pa integral ⁽¹⁾ Iogurt o llet natural ⁽²⁾ 696,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:31,0g - HC:67,4g AGS:8,6g - Sucres:10,0g - Sal:1,9g

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

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