

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6 DIA DE LA PIZZA
Ensalada camperola ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Abadejo cruixent casolà ^(1, 4, 5) Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Sucres:15,7g - Sal:1,5g	Favada vegetal ⁽¹¹⁾ Truita de carabasseta ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 586,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,2g - HC:67,1g AGS:4,0g - Sucres:20,7g - Sal:1,5g	Ensalada amb verat Arròs amb magre i verdura Fruita fresca de temporada 568,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,6g - HC:86,0g AGS:4,5g - Sucres:10,0g - Sal:1,9g	Crema de carabassa rostida Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada d'encisam, dacsa i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾ 513,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:18,8g - HC:63,8g AGS:4,6g - Sucres:13,8g - Sal:2,8g	Sopa de putxero amb fideus ECO ^(1, 10, 13, 17) Putxero 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 - Sucres:23,8g - Sal:1,6g
9	10	11	12	13
Llenties a la jardineria ^(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 613,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,8g - HC:86,1g AGS:2,7g - Sucres:24,8g - Sal:3,2g	Guisat de creïlles amb lluç ^(5, 6, 7, 16) Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 472,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,6g - HC:53,1g AGS:4,5g - Sucres:19,5g - Sal:1,8g	Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾ Crunchybanzos ^(8, 9, 11, 12, 16) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 632,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:20,5g - HC:87,7g AGS:3,4g - Sucres:19,7g - Sal:1,8g	Macarrons integrals amb tomaca i ou ^(1, 4, 10, 13) Llucet rostit a la llima ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾ 596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:82,6g AGS:5,2g - Sucres:10,8g - Sal:2,3g	Crema de fesols i verdures ⁽¹¹⁾ Ragout de porc amb carlota i ceba ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 657,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:18,2g - HC:77,1g AGS:4,0g - Sucres:22,5g - Sal:1,8g
16 SANT VALENTÍ	17	18	19	20
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 533,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,1g - HC:81,5g AGS:3,1g - Sucres:19,4g - Sal:1,5g	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 encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ logurt natural ⁽²⁾ 496,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,4g - HC:54,2g AGS:6,4g - Sucres:15,1g - Sal:2,6g	Crema de carabasseta i porro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ 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	Llenties amb arròs integral ^(1, 11) Pavias de lluç ^(1, 5) Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 618,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,0g - HC:81,7g AGS:3,0g - Sucres:19,0g - Sal:1,9g	Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾ Truita francesa ⁽⁴⁾ 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
23	24	25	26	27 CARNESTOLTES
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 729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Sucres:18,6g - Sal:1,5g	Llenties ECO guisades amb verdures de temporada ^(1, 11) Calamars arrebossats casolans ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:65,3g AGS:2,6g - Sucres:18,3g - Sal:2,1g	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) 602,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Sucres:13,0g - Sal:1,8g	Espaguetis integrals a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Lluc 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 taquitos de rap ^(5, 11, 16) Ous trencats ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada 591,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,2g - HC:75,1g AGS:3,4g - Sucres:19,7g - Sal:1,9g

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



Descobrint la proteïna vegetal

LA COMIDA NO SE TIRA

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...

