



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPIRALS AMB TOMACA, CEBA, CARN, PERNIL SALAT I BEIXAMEL SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,*	3	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE PROXIMITAT A 4,6,9,10,*	4	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES PAELLA DE SEPIA, ROSELLONES I PESOLS TRUITA DE CREÏLLA FRUITA ECOLÒGICA A 5,8,9,*	5	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSÀ VERDA I OU BULLIT LACTI A 1,3,5,9,*	6	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS ALETES DE POLLASTRE AL FORN FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,11,13
9	A	10	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA MACARRONS AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA PAISANA AMB CREÏLLA FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5	11	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSÀ DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE PROXIMITAT A 5	12	A	13	A
16	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA PAELLA DE CIGRONS ECOLOGICS, COSTELLA, PANXETA I PEBRE ROIG FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOREER FRUITA DE TEMPORADA A 9,*	17	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURES I CARABASSA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT A 5,6	18	ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA Y PERNIL DOLÇ FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA A 4,5,9,*	19	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADETS MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSÀ DE TOMACA, I ARRÒS BLANC LACTI A 1,4,11,13	20	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES I DAUS DE CREÏLLA FRUITA ECOLÒGICA A 4,6,11,*
23	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSÀ DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSÀ MARINERA FRUITA DE TEMPORADA A 5,8,9	24	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT A 4,5,8,9,*	25	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB CREÏLLES PALLA FRUITA ECOLÒGICA A 4,6,11,*	26	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR LACTI A 1,4,*	27	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,5,8,9,*
30	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA MACARRONS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,*	31	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSÀ VERDA I XAMPINYONS FRUITA DE PROXIMITAT A 9						



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats		74	49	84	85	78				80	69					89	70	68	109	67			85	77	65	89	106			78	39
Proteïnes		32	42	21	65	26				26	29					36	24	29	20	35			42	33	24	35	23			24	25
Greixos		30	22	20	32	30				25	26					25	21	17	20	32			21	31	30	26	35			20	15
Calories		698	582	614	918	687				653	626					741	588	544	709	821			702	722	628	727	857			583	396

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"

