



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
A	A	A	A	1 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES TRUITA FRANCESA LACTI A 1,5,6,10,*
4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,*	5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA GUISAT DE CREÏLLES, PÈSOLS I VERDURA AMB VEDELLA FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSÀ VÈRDA I OU BULLIT FRUITA DE PROXIMITAT A 1,2,4,5,9,10,13,*	6 A	7 A	8 A
11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSÀ DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA A 5	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ, TOMACA I LLORER FRUITA DE PROXIMITAT A 1,9,10	13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBÀ MACARRONS AMB BACON, CEBÀ I FORMATGE GRATINATS PIT DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4	14 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES FILET DE PEIX ORLY LACTI A 1,4,5,9,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSÀ ESPANYOLA FRUITA ECOLÒGICA A 4,6,*
18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBÀ I TONYINA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,8,9,*	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP FRUITA DE PROXIMITAT A 4,6,11,*	20 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBÀ PURÉ DE CREÏLLA, CEBÀ I CARLOTA FILET DE PEIX EMPANAT AMB CREÏLLES XIPS LACTI A 1,4,9,11,13	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA AMB SALSÀ DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,6,*	22 APERITIVUS LASANYA AMB CARN I VERDURES TORRÓ DE NADAL I GELAT A 1,2,3,4,5,7,10
25 A	26 A	27 A	28 A	29 A



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	72			78	79						69	57	75	77	71				80	56	85	90	58								
Proteïnes	32			24	57						29	28	25	44	16				34	24	32	31	29								
Greixos	23			20	38						27	22	18	21	18				31	23	27	18	35								
Calories	658			583	895						635	557	565	669	513				731	538	748	679	669								

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"