



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, CARLOTA I TRUITA FRANCESA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,5
4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,8,9,*	5 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,3,5,8,9,*	6 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA A 4,6,11,*	7 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES PAELLA VALENCIANA AMB POLLASTRE, COSTELLA, VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICS TRUITA DE CREÏLLA FRUITA DE TEMPORADA A 5,9,*	8 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE CARABASSA LLENTILLES ECOLÒGICS AMB CREÏLLA I VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ALL I JÚLIVERT IOGURT A 1,2,6,9,10,*
11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA MACARRONS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA A 4,5,*	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT A 1,3,5,10	13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA A 3,*	14 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA ALETES DE POLLASTRE AMB GRILLONS DE CREÏLLA AL ROMER AMB PEBRE ROIG FLAM A 1,4,5,6,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICS AMB TORRADETS FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,5,9,11,13,*
18 A	19 A	20 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,*	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT A 4,5,7,8,9,*	22 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA PIZZA CASERA RUSTICA AMB PIMENTÓ, XAMPINYONS, FORMATGE I OLIVES NEGRES FRUITA DE TEMPORADA A 1,4
25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA "GALETS" AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5	26 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO FILET DE GALL SAN PEDRO EMPANAT CASOLA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,9,11,13	27 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLÒGICS ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO QUESADILLA DE FORMATGE CREMÓS I TOMACA FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,*	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 prendem 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	84			79	106	62	97	100			76	67	70	73	97						77	85	71			73	87	100			
Proteïnes	21			34	23	25	21	64			27	19	30	32	34						24	36	14			27	33	40			
Greixos	22			31	35	32	33	32			26	24	25	24	16						21	20	17			26	24	31			
Calories	623			726	857	640	803	942			653	566	648	632	676						588	665	505			631	705	872			

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMERS PLATS

Si en el cole he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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