



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
SOPA DE PLUTJA
AMB PEIX DE LA LLOTJA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
AMB BROCOLI GRATINAT AMB
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,5,6,9,10,11,12,*

4

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
CARLOTA I CARN
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

A 3,4,5,12,*

5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA
TARDOR
AMB BONIATO I CASTANYES
PIZZA CASERA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE PROXIMITAT

A 1,3,4,6,10,*

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
GUISAT DE CREILLES,
PÉSOLS I VERDURA
AMB VEDELLA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLOSER
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,2,4,9,10,13,*

7

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
PURÉ DE VERDURES
I LLEGUMS ECOLOGIQUES
POLLASTRE AL FORN
EN EL SEU SUC
LACTI

A 1,11

10

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
MACARRONS
A LA BOLONYESA VEGETAL
AMB SOJA TEXTURADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,5,12,*

11

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,5

12

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÓTXINES
FRUITA DE PROXIMITAT

A 3,4,5,7,8,9,12,*

13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
POTATGE DE CIGRONS ECOLOGICS
AMB ESPINACS I CREÏLLA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB PÉSOLS SALTATS I PERNIL
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,2,3,4,10,13,*

14

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ
AMB CREÏLLA AL FORN
LACTI

A 1,3,4,5,6,9,12,13,*

17

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA,
CARABASSA I PORRO
MANDONGUILLES DE CARN
AMB SALSA ESPANYOLA
I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,11

18

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
GUISAT DE CREILLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB SALTEJATS DE CARLOTA BABY I
PÉSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

A 2,7,8,9,10,*

19

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
"GALETS" A LA CARBONARA
AMB FORMATGE, CEBA, BACON
I XAMPINYONS
MILFULLS DE TOMACA, OU
I FORMATGE MANXEC TENDRE
FRUITA DE PROXIMITAT

A 1,3,4

20

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA DE FAVES I CARXOFES
AMB POLLASTRE, COSTILLA,
PÉSOLS I ALLS TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

A 5,8,9,*

21

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
FESOLS ESTOFATS
AMB XORIÇO, PANXETA,
CREÏLLA I VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
I CALAMARS A LA ROMANA
LACTI

A 1,4,8,9,10,*

24

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ESPAGUETIS INTEGRALS
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
FILET DE PEIX ORLY
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4,5,9,*

25

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
CREMA DE CARLOTA
AMB CREÏLLA I CEBA
PANINI DE VERDURES
AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,4

26

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
LLENTILLES ECOLOGIQUES
AMB VERDURES I CARABASSA
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA DE PROXIMITAT

A 5,6

27

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,3,5

28

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
DE TEMPORADA
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
AMB CREILLES XIPS
LACTI

A 1,3,4,5,6,11,12,*

A

A

A

A

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			79	83	95	63	85			77	66	92	65	78			98	53	100	78	96			76	71	71	66	50			
Proteïnes			36	41	30	38	40			23	19	35	31	35			13	33	23	15	31			35	14	26	18	35			
Greixos			26	34	17	31	39			24	26	22	28	17			18	39	21	26	30			19	16	22	20	32			
Calories			703	798	685	686	981			612	576	713	656	608			617	687	684	652	782			636	496	607	518	640			

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"

