



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE PLUTJA AMB PEIX DE LA LLOTJA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,9,12,*</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN OUS REGIRATS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 5,*</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES PIZZA CASERA SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 1,3,6,10,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES GUISAT DE CREILLES, PÉSOLS I VERDURA AMB VEDELLA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 2,9,10,*</p>	<p><b>7</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC LACTI</p> <p><b>A</b> 1,11</p>
<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3,5,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB FIDEUS SENSE GLUTEN AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 5,8,9,*</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS I CREILLA LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB PÉSOLS SALTATS I PERNIL FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3</p>	<p><b>14</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA FILET DE PEIX EMPANAT AMB PÀ SENSE GLUTEN LACTI</p> <p><b>A</b> 1,6,9,*</p>
<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÓS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,11</p>	<p><b>18</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 2,8,9,10,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA "GALETS" SENSE GLUTEN AMB FORMATGE, CEBA, BACON I XAMPINYONS CREPPES SENSE GLUTEN DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 1,3,5</p>	<p><b>20</b></p> <p>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</p> <p><b>A</b> 5,8,9,*</p>	<p><b>21</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREILLA I VERDURES FILET DE PEIX EMPANAT AMB PÀ SENSE GLUTEN LACTI</p> <p><b>A</b> 1,9,10,*</p>
<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,5,9,*</p>	<p><b>25</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA CREMA DE CARLOTA AMB CREILLA I CEBA PANINI SENSE GLUTEN DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURES I CARABASSA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 5,6</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3,5</p>	<p><b>28</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CREILLES XIPS LACTI</p> <p><b>A</b> 1,6,11,*</p>
<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>



# 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
<b>Carbohidrats</b>			62	85	94	62	85			79	66	87	24	58			98	52	109	78	82			85	69	71	66	51			
<b>Proteïnes</b>			55	36	28	37	40			18	18	29	15	29			13	32	36	15	45			30	11	26	17	28			
<b>Greixos</b>			12	35	17	31	39			24	26	22	15	16			18	24	34	26	30			19	15	22	19	29			
<b>Calories</b>			577	803	679	677	981			617	573	678	293	500			617	554	893	652	784			640	465	607	515	588			

## 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"

