



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
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
OUS REGIRATS
AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

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

5

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

A 1,4,6,10,*

6

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I OLIVES
ESTOFAT DE CREÏLLES
AMB VERDURA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA, TOMACA I LLOSER
FRUITA DE TEMPORADA

A 9,*

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 FRANCESA
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
FIDEUÀ
XOPPED DE TITOT 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 CLÒTXINES
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
FILET DE PEIX AL FORN
AMB OLI D'OLIVA
FRUITA DE TEMPORADA

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

14

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
SOPA DE PLUJA
AMB VERDURES 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 POLLASTRE
AMB SALSA ESPANYOLA
FRUITA DE TEMPORADA

A 1,11

18

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

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

19

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

A 1,3,4,5,12

20

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA
DE FAVES I CARXOFES
FRUITA DE TEMPORADA

A 5,8,9,*

21

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
FESOLS ESTOFATS
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
AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

A 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 VERDURES DE TEMPORADA
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
AMB CREÏLLES XIPS
LACTI

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

A

A

A

A

A



Valoració nutricional

No porcí

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	82	93	55	85			76	66	92	79	63			83	53	97	75	84			76	71	71	66	50			
Proteïnes			36	35	28	23	40			22	18	35	38	31			13	33	21	14	24			35	9	26	18	28			
Greixos			26	31	16	33	39			23	19	22	22	16			16	39	16	19	25			19	11	22	20	29			
Calories			703	743	659	607	981			598	519	713	686	524			539	687	610	543	657			636	434	607	518	576			

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"

