



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA CESSAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE, PIT DE POLLASTRE I TOSTONS FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÓTXINES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES VIUDES AMB VERDURES PIT DE TITOT I FORMATGE MANXEC FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,13,*</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,4,5,9,13,*</p>	<p><b>7</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÓS INTEGRAL IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,11,13</p>
<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA OUS AMB TOMACA I TONYINA GRATINATS AMB FORMATGE FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12,13,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREÏLLES "A LO POBRE" GRATINADES AMB BACON I FORMATGE SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS ORLY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,8,9,12,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA CAPRESE AMB MOZZARELLA, TOMACA I ALFÀBEGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,4,5,6,9,13,*</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA PAELLA DE FLORICOL I ALLS TENDRES AMB CAP DE LLOMELLO FILET DE LLUÇ A LA PLANXA MACERAT EN OLI, JULIVERT I NYORA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,4,9,13,*</p>	<p><b>14</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*</p>
<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA CREMA DE CARLOTA AMB CEBA "CALDEIRADA" D'ABADEJO AMB TOMACA, CREÏLLES I PÉSOLS FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,4,5,6,8,9,13</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA MACARRONS INTEGRALS AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,11,12,13</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES I CREÏLLA PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,4,5,9,13</p>	<p><b>21</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA D'ALL CASTELLANA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES XIPS IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,4,5,11,13</p>
<p><b>24</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO AMB TORRADETS FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,9,11,13</p>	<p><b>25</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA AMB CARABASSETA I CREÏLLA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,11,12,13,*</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB PÉSOLS I CARLOTES *BABY FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,12,13,*</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES ANELLES DE CALAMAR AMB CREÏLLES FORNERA I SALSA MARINERA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,4,8,9,10,11,13</p>	<p><b>28</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÓS TRES DELÍCIOS AMB PÉSOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA MINI SAN JACOBOS I PALOMETES DE POLLASTRE IOGURT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14</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>			100	38	77	55	114			78	59	79	91	48			77	21	80	79	63			97	86	70	95	101			
<b>Proteïnes</b>			43	14	28	26	20			26	21	18	31	42			11	16	29	30	44			38	33	22	36	29			
<b>Greixos</b>			14	18	26	17	21			22	23	12	26	39			12	24	25	23	46			19	33	20	15	22			
<b>Calories</b>			703	378	659	488	737			609	532	500	733	839			471	367	687	655	863			717	763	548	669	738			

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### Recomanacions sopar

#### PRIMERS PLATS

Si en l'escola he dinat: puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

#### SEGONS PLATS

Si en l'escola he dinat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar puc triar:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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

