


Dilluns
Dimarts
Dimecres
Dijous
Divendres

<p>3</p> <p>ENSALADA CESSAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE, Y PIT DE POLLASTRE FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÓTXINES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES VIUDES AMB VERDURES PIT DE TITOT I FORMATGE SENSE LACTOSA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 1,3,4,6,13,*</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,11,12,13,*</p>	<p>6</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS FILET DE PEIX AL FORN AMB CEBA I TOMACA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 1,4,9,13</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÓS INTEGRAL IOGURT I PA</p> <p>A 1,3,4,9,11,13</p>
<p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS AMB TOMACA, FORMATGE SENSE FORMATGE I ALFÀBREGA OUS AMB TOMACA I TONYINA GRATINATS AMB FORMATGE SENSE LACTOSA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,8,9,11,12,13</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA "RATATOUILLE" DE VERDURES AMB ARRÓS FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 1,4,5,6,9,13</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PAELLA DE FLORICOL I ALLS TENDRES AMB CAP DE LLOMELLO PERNIL DOLÇ I FORMATGE SENSE LACTOSA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*</p>	<p>13</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>A 1,4,9,13,*</p>	<p>14</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>A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*</p>
<p>17</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>A 1,4,5,6,8,9,13</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA MACARRONS SENSE GLUTEN AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,8,9,11,13,*</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES I CREÏLLA PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,2,4,5,10,13,*</p>	<p>20</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>A 1,4,5,9,13</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA D'ALL CASTELLANA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP I CREÏLLES XIPS IOGURT I PA</p> <p>A 1,4,5,11,13</p>
<p>24</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO FILET DE LLUÇ AL FORN EN SALSA VERDA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,6,9,11,13</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE ESPIRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA AMB CARABASSETA I CREÏLLA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,8,9,12,13,*</p>	<p>26</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE LLETRES AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB PÉSOLS I CARLOTES *BABY FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,6,12,13,*</p>	<p>27</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>A 1,4,8,9,10,11,13</p>	<p>28</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÓS TRES DELÍCIES AMB PÉSOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA GUISAT DE RAGUT DE TITOT AMB VERDURES IOGURT I PA</p> <p>A 1,4,5,11,13</p>
<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</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
Carbohidrats			84	38	77	52	111			75	54	93	91	48			77	80	81	79	62			94	86	53	95	84			
Proteïnes			41	15	28	25	19			25	32	21	31	42			11	26	24	30	44			37	33	21	36	44			
Greixos			14	19	26	11	21			23	11	26	26	39			12	31	20	23	47			19	33	30	15	24			
Calories			621	388	657	416	716			608	451	699	733	839			471	711	624	655	871			696	763	567	669	746			

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"

