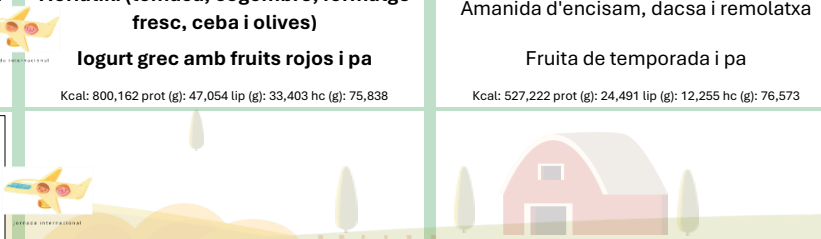


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03 <i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i> Pa torrat amb tonyina, tomaca i olives Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa Kcal: 599,577 prot (g): 26,622 lip (g): 14,795 hc (g): 85,795	04 Guisat de cigrons Cinta de llorello amb salsa de tomaca Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	05 Wok de tallarines amb verdures, taquets de titot amb salsa de soja Peix carboner al forn amb all i julivert Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	06 Arròs amb fesols i naps Truita de formatge Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 706,467 prot (g): 27,238 lip (g): 26,338 hc (g): 85,882	07 Crema de verdures i hortalisses Pollastre al forn Pa torrat amb oil i pimentó Fruita de temporada i pa Kcal: 588,787 prot (g): 29,893 lip (g): 22,662 hc (g): 62,373
10 Macarrons eco a la carbonara Rap a la biscaïna Amanida d'encisam, tomaca i dacsca Fruita de temporada i pa Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	11 Guisat de creïlla i verdura Truita francesa Samfaina amb verdures Fruita de temporada i pa Kcal: 482,881 prot (g): 19,757 lip (g): 15,219 hc (g): 66,974	12 Crema de llegums i hortalisses Llonganisses Creïlles lluna Fruita de temporada i pa Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	13 PLAT NUTRILAB Hot poke de salmó Pa torrat amb formatge cremós amb orenga Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Iogurt natural amb topping de fruites i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	14 Sopa de verdures amb cigrons Pollastre a l'allet Gnocchis Fruita de temporada i pa Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17 Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses Truita francesa Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	18 DEGUSTACIÓ FINLÀNDIA Crema de carlota amb crostons Llomello de porc en salsa espanyola Pasta coquillette Fruita de temporada i pa de ségol Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	19 Fideua vegetal Taquets de pollastre en salsa de tomaca Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa Kcal: 617,365 prot (g): 38,126 lip (g): 15,593 hc (g): 76,886	20 Arròs caldós de l'horta Palometeta amb salsa de porros Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	21 Cigrons amb verdures Truita de creïlla Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24 Crema de verdures i hortalisses amb crostons Hamburguesa d'au a la planxa Creïlles dau Fruita de temporada i pa Kcal: 571,408 prot (g): 25,09 lip (g): 19,538 hc (g): 67,811	25 Llentilles eco al estil tradicional amb verdures Truita francesa Albergina saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 575,575 prot (g): 29,539 lip (g): 16,096 hc (g): 76,201	26 Sopa de putxero amb meravella Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	27 JORNADA GRÈCIA Spanakorizo (arròs amb tomaca i bacon) Souvlaki (taquets de pollastre amb verdures) Horiatiiki (tomaca, cogombre, formatge fresc, ceba i olives) Iogurt grec amb fruits rojos i pa Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	28 Macarrons eco amb bolonyesa vegetal Lluç al forn Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573

* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.
* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare.

ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE "UN MÓN PLE DE SABOR": VIATJAREM A FINLÀNDIA I A GRÈCIA.
A MÉS, CELEBRAREM EL DIA DE LA DIETA MEDITERRÀNIA DINS DEL NOSTRE PROJECTE NUTRILAB.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.



03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.



04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...



Pasta/Arròs

Llegums

Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs

Verdura

Verdura Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...



Llegums



Per sopar pot ser...



Verdura Pasta/Arròs

