




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>02</p> <p>Bollit valencià de bajoqueta</p> <p>Taquets de magre en salsa de taronja</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528</p>	<p>03</p> <p>Arròs melòs de costelles i floricol</p> <p>Rap en salsa de tomaca</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019</p>	<p>04</p> <p>Crema de llegums i hortalisses</p> <p>Remenat d'ou, creïlla i bacon</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>logurt natural amp topping de cacau en pols i pa</p> <p>Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586</p>	<p>05</p> <p>Sopa de verdures amb cigrons i fideus</p> <p>Pollastre tikka masala</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315</p>	<p>06</p> <p>Macarrons integrals en salsa de nata amb salmó</p> <p>Fajitas de bolonyesa vegetal</p> <p>Amanida de tomaca i orenga</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163</p>
<p>09</p> <p>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</p> <p>Truita francesa</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871</p>	<p>10</p> <p>Crema de carbasseta amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis integrals gratinats</p> <p>Lluç amb salsa verda </p> <p>Amanida d'encisam, cartota i ou</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641</p>	<p>JORNADA DE FALLES</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de garrofó</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Coca de llanda i pa</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	
<p>16</p> <p>Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans</p> <p>Cinta de llorello amb salsa de mel amb mostassa</p> <p>Amanida d'encisam, col, cartota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 596,995 prot (g): 25,833 lip (g): 26,099 hc (g): 60,84</p>	<p>17</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Cuixeta de pollastre amb salsa de carbasseta</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 729,891 prot (g): 38,394 lip (g): 31,144 hc (g): 68,109</p>	<p>18</p> <p>Arròs caldos de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 542,703 prot (g): 20,636 lip (g): 15,737 hc (g): 81,923</p>	<p>FESTIU</p>	
<p>23</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Milfulles de soja texturitzada amb tomaca casola</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778</p>	<p>24</p> <p>Vichyssoise amb tostons casolans</p> <p>Hamburguesa al forn</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p>	<p>JORNADA TAILÀNDIA</p> <p>Favada vegetal</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pa de gamba</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis integrals a la bolonyesa</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798</p>	<p>27</p> <p>Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdures</p> <p>Truita de carbasseta</p> <p>Amanida d'encisam, cartota i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p>
<p>30</p> <p>Colzes amb salsa de carbassa i formatge</p> <p>Lluç amb salsa pesto</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 709,481 prot (g): 29,651 lip (g): 31,225 hc (g): 74,408</p>	<p>31</p> <p>Sopa de putxero</p> <p>Pollastre cruixent casolà</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p>	<p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: TAILÀNDIA</p> 	<p>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre.</p> <p>* Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p> <p>Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!</p> 	

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

Aprende 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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



lacti

