



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



Treballem per
sostenibilitat i el
no
malbaratament

DIMARTS

DIMECRÉS

FESTA

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de verdures (mongeta tendra,
pastanaga, ceba, patata) amb
llom de porc
Triturat de fruita ECO

k 588 **H** 65,2 **P** 29,8 **L** 22,2

Puré de verdures (mongeta tendra,
pastanaga, ceba)
amb pollastre i cigrons
Triturat de fruita

k 704 **H** 78,1 **P** 30,5 **L** 30,1

Puré de verdures (carbassó, porro, patata i
tomàquet) amb rap
Triturat de fruita

k 602 **H** 68,5 **P** 33,7 **L** 21,5

Puré de verdures (carbassó, porro, pèsols i
tomàquet) amb ou
Triturat de fruita

k 719 **H** 79,9 **P** 26,5 **L** 32,6

Puré de verdures (ceba, tomàquet, porro,
patata) amb llentíes
Triturat de fruita (ECO)

k 646 **H** 64,7 **P** 35,1 **L** 27,3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Puré de verdures (carbassa, ceba, patata)
amb llentíes
Triturat de fruita ECO

k 666 **H** 93,4 **P** 16,1 **L** 26,8

Puré de verdures (carbassó, porro, pèsols i
sèmola) amb ou
Triturat de fruita

k 687 **H** 76,7 **P** 23,8 **L** 31,3

Puré de verdures (pastanaga, carbassó,
porro, patata) amb pollastre
Triturat de fruita

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

Puré de verdures (ceba, tomàquet, porro,
patata) amb fèsols blancs
Triturat de fruita (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

Puré de verdures (carbassó, porro, sèmola i
tomàquet) amb lluç
Triturat de fruita

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

Puré de verdures (coliflor, ceba, porro i
mongeta tendra) amb ou
Triturat de fruita

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

Puré de verdures (ceba, mongeta tendra,
porro, patata) amb cigrons
Triturat de fruita

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

DIADA DRETS DELS INFANTS

Puré de verdures (pèsols, ceba, porro i
mongeta tendra) amb ou
Triturat de fruita

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

Puré de verdures (mongeta verda,
pastanaga, semola) amb vedella
Triturat de fruita

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

Puré de verdures (mongeta tendra, carbassa,
ceba, patata) amb conill
Triturat de fruita ECO

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

Puré de verdures (pastanaga, carbassó, ceba
i patata) amb salmó
Triturat de fruita

k 658 **H** 89,7 **P** 14,6 **L** 27,6

Puré de verdures (carbassó, ceba, patata i
tomàquet) amb pollastre
Triturat de fruita

k 687 **H** 76,7 **P** 23,8 **L** 31,3

Puré de verdures (mongeta tendra, carbassa,
ceba, sèmola) amb pollastre
Triturat de fruita ECO

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

Puré de verdures (carbassó, porro, patata i
tomàquet) amb lluç
Triturat de fruita

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

Puré de verdures (ceba, tomàquet, porro,
patata) amb llentíes
Triturat de fruita (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

Puré de verdures (carbassó, porro, pèsols i
tomàquet) amb ou
Triturat de fruita

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Minestra Primantier
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn
amb cous cous
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

7

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Contraçuixa de pollastre al forn
amb pinya
logurt natural (La Fageda)

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

8

Espirals integrals amb
sofregit de xampinyons i ceba
Filet de rap a la marinera
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

9

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassa
Estofat de llenties amb verdures
Fruita de temporada(ECO)

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

10

Arròs amb sofregit
de remolatxa i tomàquet
Truita de carbassó
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

13

Sopa de brou a la juliana i pasta
(pastanaga, carbassó, porro i
Cuixetes de pollastre al forn
Arròs amb verdures cuites
logurt natural (La Fageda)

k 797 H 101 P 41 L 23,9

14

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes
i bolets (45115)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

15

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

16

Coliflor al vapor
gratinada amb beixamel
Truita de patata i ceba
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

17

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals
amb tomàquet i albergínia
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

20

DIADA DRETS DELS INFANTS

Estofat de patates
Truita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

21

Crema de carbassó
amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

22

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Conill al forn
logurt natural (La Fageda)

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

23

Arròs amb tomàquet
Salmó al forn
Fruita de temporada (ECO)

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

24

JORNADA MARROC

SOPA DE FIDEUS AMB
CIGRONS I VERDURES (s/espècies)
CUSCÚS DE VERDURES I POLLASTRE
(pastanaga i ceba)
TARONJA A DAUS

27

Mongeta tendra i patata bullida
Tires de pollastre a la planxa
Arròs amb verdures cuites
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

28

Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llit de porro
Tomàquet amanit
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

29

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Puré de patata
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

30

Arròs
amb verdures de temporada
Ou dur al plat
amb tomàquet
logurt Natural (La Fageda)

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Minestra Primantier
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn
amb cous cous i panses
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

7

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Contraeix de rap a la marinera
amb pinya
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

8

Espirals integrals amb
sofregit de xampinyons i ceba
Filet de rap a la marinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

9

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassa
Estofat de llenties amb verdures
*Amanida variada
Fruita de temporada(ECO)

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

10

Arròs amb sofregit
de remolatxa i tomàquet
Truita de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

13

Sopa de brou a la juliana i pasta
(pastanaga, carbassó, porro i
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures
logurt natural (La Fageda)

k 797 H 101 P 41 L 23,9

14

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes
i bolets (45115)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

15

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

16

Coliflor al vapor
gratinada amb beixamel
Truita de patata i ceba
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

17

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

20

DIADA DRETS DELS INFANTS

Estofat de patates amb pèsols
Truita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

21

Crema de carbassó
amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

22

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Conill al allet
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

23

Arròs amb tomàquet
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

24

JORNADA MARROC

SOPA DE FIDEUS AMB
CIGRONS I VERDURES (s/espècies)
CUSCÚS DE VERDURES I POLLASTRE
POLLASTRE
(pastanaga i ceba)
TARONJA A DAUS

27

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures
(soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

28

Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

29

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Purè de patata amb crostonets
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

30

Arròs
amb verdures de temporada
Ou dur al plat
amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4

ACTIVITATS ALTERNATIVES

investiga pensa insisteix
esbossa construeix mira dibuixa
inventa explora fes retalla crea guixa
pinta acoloreix prova percep
experimenta imagina

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Minestra Primantier
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn
amb amanida variada
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

7

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Contraeix de pollastre al forn
amb pinya
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

8

Espirals S/GLUTEN amb
sofregit de xampinyons i ceba
Filet de rap a la marinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

9

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassa
Estofat de lleties amb verdures
*Amanida variada
Fruita de temporada(ECO)

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

10

Arròs amb sofregit
de remolatxa i tomàquet
Truita de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

13

Sopa de brou a la juliana i pistons S/G
(pastanaga, carbassó, porro i
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures
logurt natural (La Fageda)

k 797 H 101 P 41 L 23,9

14

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes
i bolets (S/GLUTEN)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

15

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

16

Coliflor al vapor
gratinada amb beixamel vegetal
Truita de patata i ceba
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

17

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò
Macarrons S/GLUTEN
amb tomàquet i alberginà
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

20

DIADA DRETS DELS INFANTS

Estofat de patates amb pèsols
Truita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

21

Crema de carbassó
amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardinerà
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

22

Fideuà vegetal (Fideus S(G)
(sofregit de verdures)
Conill al allet
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

23

Arròs amb tomàquet
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

24

JORNADA MARROC

SOPA DE FIDEUS S/G AMB
CIGRONS I VERDURES (s/espècies)
PATATES GUISADES AMB
VERDURES I POLLASTRE
(pastanaga i ceba)
TARONJA A DAUS

27

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures
(soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

28

Espaguetis S/GLUTEN a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

29

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Puré de patata amb formatge fos
Lleties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

30

Arròs
amb verdures de temporada
Ou dur al plat
amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4

investiga pensa **insisteix**
esbossa **construeix** mira **dibuixa**
ACTIVITATS
inventa explora fes retalla crea guixa **percep**
pinta acoloreix recorda prova **experimenta** imagina

ALTERNATIVES

DILLUNS



Treballem per
sostenibilitat i el
no
malbaratament

DIMARTS

DIMECRES

FESTA

DIJOUS

DIVENDRES

6
Minestra Primantier (S/ traces lactosa)
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn
amb cous cous i panses
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

7
Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Contraeix de pollastre al forn
amb pinya
*Amanida variada
logurt Natural S/LACTOSA

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

8
Espirals integrals amb
sofregit de xampinyons i ceba
Filet de rap a la marinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

9
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Crema de carbassa (llet S/L)
Estofat de llenties amb verdures
*Amanida variada
Fruita de temporada(ECO)

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

10
Arròs amb sofregit
de remolatxa i tomàquet
Truita de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

13
Sopa de brou a la juliana i pasta
(pastanaga, carbassó, porro i
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures
logurt Natural S/LACTOSA

k 797 H 101 P 41 L 23,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 14

Saltejat de verdures campestre
i bolets (S/ traces lactosa)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

15
Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

16
Coliflor al vapor gratinada
amb beixamel vegetal i formatge S/L
Truita de patata i ceba
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

DIA PROTEÏNA VEGETAL 17

Humus de cigrò
Macarrons integrals
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

DIADA DRETS DELS INFANTS 20

Estofat de patates amb pèsols
Truita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

21
Crema de carbassó (llet S/L)
amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

22
Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Conill al allet
*Amanida variada
logurt Natural S/LACTOSA

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

23
Arròs amb tomàquet
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

JORNADA MARROC 24

SOPA DE FIDEUS AMB
CIGRONS I VERDURES (s/espècies)
CUSCÚS DE VERDURES I POLLASTRE
POLLASTRE
(pastanaga i ceba)
TARONJA A DAUS

27
Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures
(soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

28
Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 29

Purè de patata amb
formatge fos s/lactosa
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

30
Arròs
amb verdures de temporada
Ou dur al plat
amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural S/LACTOSA

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Minestra Primantier
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn
amb cous cous i panses
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

7

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Contraçuixa de pollastre al forn
amb pinya
*Amanida variada
logurt Natural de soja

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

8

Espirals integrals amb
sofregit de xampinyons i ceba
Filet de rap a la marinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

9

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassa
Estofat de llenties amb verdures
*Amanida variada
Fruita de temporada(ECO)

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

10

Arròs amb sofregit
de remolatxa i tomàquet
Lluç al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

13

Sopa de brou a la juliana i pasta (S/L i OU)
(pastanaga, carbassó, porro i
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures
logurt Natural de soja

k 797 H 101 P 41 L 23,9

14

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperstre
i bolets (S/ traces lactosa i ou)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

15

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

16

Coliflor al vapor
amb **beixamel vegetal***
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Pit de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

17

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò
Macarrons integrals (S/L i S/OU)
amb tomàquet i alberginia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

20

DIADA DRETS DELS INFANTS

Estofat de patates amb pèsols
Lluç al forn
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

21

Crema de carbassó (S/llet)
amb daus de poma
Daus de gall dindi a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

22

Fideuà vegetal (fideus S/L i OU)
(sofregit de verdures)
Conill al allet
*Amanida variada
logurt Natural de soja

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

23

Arròs amb tomàquet
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

24

JORNADA MARROC

SOPA DE FIDEUS AMB
CIGRONS I VERDURES (s/espècies)
CUSCÚS DE VERDURES I POLLASTRE
POLLASTRE
(pastanaga i ceba)
TARONJA A DAUS

27

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures
(soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

28

Espaguetis integrals (S/L i S/OU) a la
Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

29

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Puré de patata (S/llet)
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

30

Arròs amb
verdures de temporada
Pit de pollastre al forn
amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural de soja

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4

investiga pensa **insisteix**
esbossa **construeix** mira dibuixa
ACTIVITATS
explora fes retalla crea guixa
pinta acoloreix prova **percep**
experimenta **ALTERNATIVES** imagina



PLV (NO VEDELLA), NO GLUTEN, NO LLEGUMS,
NO TOMATA, ALBERGINIA, Ceba I PASTANAGA.
NO INTEGRALS, NO QUINOA. NO FRUITA.
SENSE POSTRES* sense sal afegida

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIÓ

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|--|
| <p>Treballem per sostenibilitat i el no malbaratament</p> | | <p>FESTA</p> | | |
| | | | | |
| <p>6</p> <p>Minestra (s/pèsols i s/traces) Pinxo de porc adobat al forn amb amanida variada*</p> <p>k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2</p> | <p>7</p> <p>Patates guisades amb porro, carbassó i pebrot Contraçuixa de pollastre al forn *Amanida variada</p> <p>k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1</p> | <p>8</p> <p>Espirals S/G amb sofregit de xampinyons i porro Filet de rap al forn amb oli d'oliva *Amanida variada</p> <p>k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5</p> | <p>9</p> <p>Crema de carbassa Daus de gall dindi saltejats *Amanida variada</p> <p>k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8</p> | <p>10</p> <p>Arròs amb sofregit de remolatxa Truita de carbassó *Amanida variada</p> <p>k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3</p> |
| <p>13</p> <p>Sopa de brou a la juliana i pasta S/G (carbassó, porro i pebrot vermell) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de variada amb verdures*</p> <p>k 797 H 101 P 41 L 23,9</p> | <p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb patata Filet de gall dindi amb daus de carbassó al forn Amanida variada*</p> <p>k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6</p> | <p>15</p> <p>Arròs amb verdures (sofregit de verdures de temporada**) Lluç al forn amb dauets de carbassó Amanida variada*</p> <p>k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8</p> | <p>16</p> <p>Coliflor al vapor trinxada amb patata Truita d'espínacs *Amanida variada</p> <p>k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3</p> | <p>17</p> <p>Macarrons S/G amb carbassó i all Filet de gallineta al forn Amanida variada*</p> <p>k 783 H 102 P 23,4 L 33,4</p> |
| <p>DIADA DRETS DELS INFANTS 20</p> <p>Estofat de patates amb verdures* Truita francesa Amanida variada*</p> <p>k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6</p> | <p>21</p> <p>Crema de carbassó* (S/llet) Daus de gall dindi saltejats a l'allet Amanida variada*</p> <p>k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4</p> | <p>22</p> <p>Fideuà vegetal (Fideus S/G) (sofregit de verdures) Conill a l'allet Amanida variada*</p> <p>k 750 H 89,3 P 33,6 L 32</p> | <p>23</p> <p>Arròs amb verdures saltejades Salmó al forn amb oli *Amanida variada</p> <p>k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6</p> | <p> JORNADA MARROC 24</p> <p>SOPA AMB FIDEUS S/G AMB DAUS DE CARBASSÓ I PEBROT VERMELL PATATES GUIADES AMB VERDURES* I POLLASTRE (carbassó i porro)</p> |
| <p>27</p> <p>Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa Amanida variada amb verdures*</p> <p>k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1</p> | <p>28</p> <p>Espaguetis S/G saltejats amb xampinyons, all i julivert Filet de lluç al forn amb llit de porro *Amanida variada*</p> <p>k 618 H 66,8 P 40,2 L 20</p> | <p>29</p> <p>Puré de patata (S/llet) Gallineta al vapor amb llit de porro i all Amanida variada*</p> <p>k 616 H 92,2 P 16 L 21,3</p> | <p>30</p> <p>Arròs amb verdures de temporada* Ou dur al plat amb daus de carbassa al forn *Amanida variada*</p> <p>k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4</p> | <p>investiga pensa insisteix esbossa construeix mira dibuixa ACTIVITATS explora fes retalla crea guixa percep pinta acoloreix prova experimenta imagina ALTERNATIVES</p> |

FRUITES AL MENU

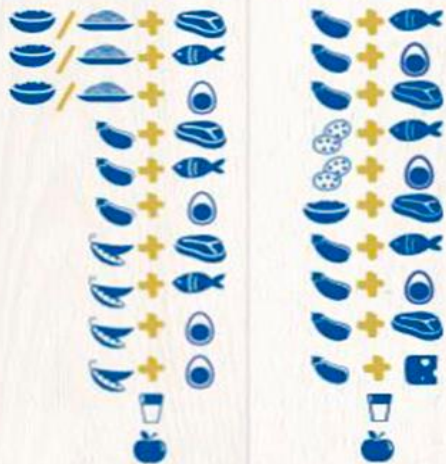


recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR

SOPAR



aquest mes

Pautes de la...



TAULA SOSTENIBLE

| | | |
|---|---|--|
| Rentar-nos les mans abans de seure. | Seure correctament i amb l'esquena recta. | Fem servir el tovalló. |
| Diem "si us plau" i "gràcies". | Fem servir els coberts correctament. | Masteguem amb la boca tancada i no parlem si tenim menjar a la boca. |
| Ens esperem a menjar fins que tothom està servit. | Som agradables amb els i les companyes. | Deixem els plats nets. |

BON PROFIT



⚠️ DEPÈN DE LES AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES I/O DERIVACIONS:

*AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, CEBA, REMOLATXA, POMA O FORMATGE FRESC.

PRODUCTE ECO
ARRÒS, PASTA, LLEGUM, CARBASSÓ, CARBASSA, PASTANAGA, PATATA, QUINOIA I ESPINACS.

2 dies a la setmana fruita ecològica

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

- *OUS FRESCOS I ECOLÒGICS
- *INTEGRAL – PA, PASTA I ARRÒS
- *LÀCTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)
- *PRODUCTE LOCAL (CARN I PA)
- *ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA (integral i blanc) I AIGUA DE XARXA

petits canvis PER MENJAR MILLOR



D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

| | |
|----------------------|------------|
| K energia (kcal) | P proteïna |
| H Hidrats de carboni | L Lipids |

