

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRÉS

DIJOUS

DIVENDRES



Un bon any comença amb un gran somriure



8

DIA PROTEÏNA VEGETAL 9

10

11

DIA PROTEÏNA VEGETAL 12

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

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

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

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

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

k 797 H 101 P 41 L 23,9

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

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

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

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

15

16

17

18

19

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

22

23

DIA PROTEÏNA VEGETAL 24

25

DIA PROTEÏNA VEGETAL 26

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

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

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

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

Puré de verdures (ceba, bróquil, porro, patata) amb cigrons
Triturat de fruita (ECO)

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

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

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

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

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29

30

31

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

Puré de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot i patata) amb lluç
Triturat de fruita

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

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

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

k 648 H 87 P 20 L 25,6



30 de GENER
Dia escolar per la
no violència
i la Pau



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un bon any comença
amb un gran somriure



8

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 9

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

10

Arròs amb verdures (verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
Cogombre sense pell
Fruita de temporada

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

11

Coliflor gratinada amb beixamel
Trita de patata i ceba
Tomàquet amanit
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 12

Crema de cigrons amb oli d'oliva
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
Carbassó cuit a daus
Fruita de temporada

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

15

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

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

16

Crema de carbassó
Estofat de vedella a la jardinera
Carbassó cuit a daus
Fruita de temporada

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

17

Fideuà vegetal
Conill a l'allet amb pastanaga al forn
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Potatge de cigrons amb espinacs i patates
Fajitas de verdures amb (pebrot, pastanaga, carbassó, ceba i blat)
Amanida de tomàquet
Fruita de temporada

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

19

Arròs amb tomàquet
Filet d'abadejo al forn amb oli d'oliva
Cogombre sense pell
logurt natural (LA FAGEDA)

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

22

Mongeta tendra i patata bullida
Tires de pollastre a la planxa
Quinoa amb carbassó
Fruita de temporada (ECO)

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

23

Espaguetis integrals a la Napolitana
Filet de lluç al forn amb lilit de porro
Tomàquet amanit
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 24

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

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

25

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 26

Bròquil amb beixamel vegetal (amb farina de blat de moro)
Cigrons amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
Fruita de Temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
Cogombre sense pell
Fruita de temporada (ECO)

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

30

Macarrons integrals amb pèsols, xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa amb oli d'oliva
Tomàquet amanit
Fruita de temporada

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

31

Estofat de fèsols amb verdures
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

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

30 de GENER
Dia escolar per la no violència i la Pau

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un bon any comença
amb un gran somriure



8

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 9

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

10

Arròs amb verdures (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

11

Coliflor gratinada amb beixamel (amb farina de blat de moro)
Truït de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 12

Crema de cigrons amb oli d'oliva
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

15

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

16

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

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

17

Fideuà vegetal
Conill a l'allet amb pastanaga al forn
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Potatge de cigrons amb espinacs i patates
Fajitas de verdures amb (pebrot, pastanaga, carbassó, ceba i blat)
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

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

19

Arròs amb tomàquet
Filet d'abadejo al forn amb oli d'oliva
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

22

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Quinoa amb carbassó
Fruita de temporada (ECO)

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

23

Espaguetis integrals a la Napolitana
Filet de lluç al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 24

Puré 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

25

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 26

Bròquil amb beixamel vegetal (amb farina de blat de moro)
Cigrons amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

30

Macarrons integrals amb pèsols, xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa amb oli d'oliva
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

31

Estofat de fèsols amb verdures
Truita francesa
Amanida de tomàquet i formatge freg
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

30 de GENER
Dia escolar per la
no violència
i la Pau

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un bon any comença
amb un gran somriure



8

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 9

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

10

Arròs amb verdures
(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

11

Coliflor gratinada amb beixamel
(amb farina de blat de moro)
Truït de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 12

Crema de cigrons amb oli d'oliva
Macarrons S/GLUTEN
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

15

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

16

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

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

17

Fideuà vegetal (Fideus S(G)
Conill al allet
amb pastanaga al forn
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Potatge de cigrons
amb espinacs i patates
Pa de motlle S/G amb
pebrot, pastanaga, carbassó, ceba i blat moro
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

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

19

Arròs amb tomàquet
Filet d'abadejo al forn amb oli d'oliva
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

22

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Quinoa amb carbassó
Fruita de temporada (ECO)

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

23

Espaguetis S/GLUTEN a la Napolitana
Filet de lluç al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 24

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

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

25

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 26

Bròquil amb beixamel vegetal
(amb farina de blat de moro)
Cigrons amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29

Llenties S/TRACES DE GLUTEN
guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa
amb tomàquet a a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

30

Macarrons S/GLUTEN amb pèsols
xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa
amb oli d'oliva
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

31

Estofat de fèsols
amb verdures
Truita francesa
Amanida de tomàquet i formatge frec
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

30 de GENER
Dia escolar per la
no violència
i la Pau



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRÉS

DIJOUS

DIVENDRES



Un bon any comença
amb un gran somriure



8

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 9

Saltejat de verdures camperes 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

10

Arròs amb verdures (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

11

Coliflor gratinada amb beixamel vegetal (amb farina de blat de moro) Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 12

Crema de cigrons amb oli d'oliva Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia *Amanida variada Fruita de temporada

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

15

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

16

Crema de carbassó (llet S/L) Estofat de vedella a la jardinera *Amanida variada Fruita de temporada

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

17

Fideuà vegetal Conill a l'allet amb pastanaga al forn Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Potatge de cigrons amb espinacs i patates Fajitas de verdures amb (pebrot, pastanaga, carbassó, ceba i blat) Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

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

19

Arròs amb tomàquet Filet d'abadejo al forn amb oli d'oliva *Amanida variada logurt Natural S/LACTOSA

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

22

Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa Quinoa amb carbassó Fruita de temporada (ECO)

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

23

Espaguetis integrals a la Napolitana 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 24

Purè 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

25

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 26

Bròquil amb beixamel vegetal (amb farina de blat de moro) Cigrons amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot) *Amanida variada Fruita de Temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29

Llenties guisades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal *Amanida variada Fruita de temporada (ECO)

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

30

Macarrons integrals amb pèsols xampinyons, ceba i tomàquet Filet de lluç a la planxa amb oli d'oliva *Amanida variada Fruita de temporada

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

31

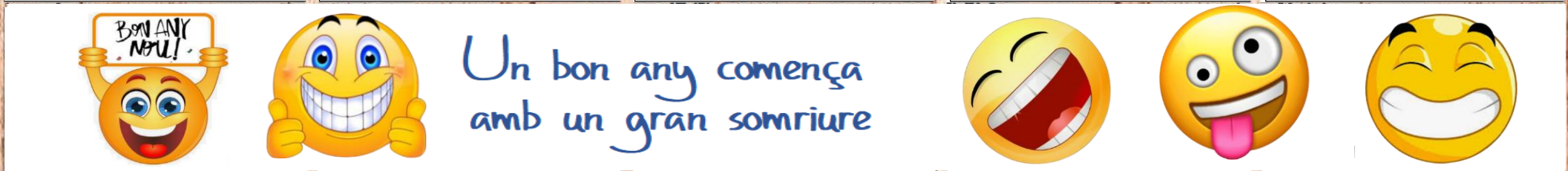
Estofat de fèsols amb verdures Truita francesa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

30 de GENER
Dia escolar per la
no violència
i la Pau

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES



8
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

9
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Saltejat de verdures camperes
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

10
Arròs amb verdures
(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

11
Coliflor
amb **beixamel vegetal***
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Pit de pollastre al forn
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

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

12
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Crema de cigrons amb oli d'oliva
Macarrons integrals (S/L i S/OU)
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

15
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

16
Crema de carbassó (S/llet)
Daus de gall dindi a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

17
Fideuà vegetal (fideus S/L i OU)
Conill al allet
amb pastanaga al forn
Fruita de temporada (ECO)

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

18
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Potatge de cigrons
amb espinacs i patates
Fajitas de verdures amb
(pebrot, pastanaga, carbassó, ceba i blat)
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

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

19
Arròs amb tomàquet
Filet d'abadejo al forn amb oli d'oliva
*Amanida variada
logurt Natural de soja

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

22
Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Quinoa amb carbassó
Fruita de temporada (ECO)

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

23
Espaguetis integrals (S/L i S/OU) a la
Napolitana
Filet de lluç al forn amb llet de porro
amb oli d'oliva
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

24
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

25
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

26
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Bròquil amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Cigrons amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

29
ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS
Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa
amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

30
Macarrons integrals (S/L i S/OU) amb pèsols
xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa
amb oli d'oliva
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

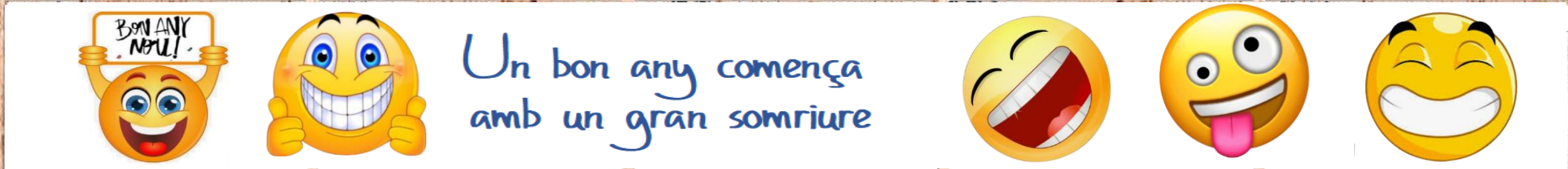
31
Estofat de fèsols
amb verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

30 de GENER
**Dia escolar per la
no violència
i la Pau**

DILLUNS DIMARTS DIMECRÉS DIJOUS DIVENDRES



<p>8</p> <p>Sopa de brou a la juliana i pasta S/G (carbassó, porro i pebrot vermell) Cuixetes de pollastre al forn Amanida variada*</p> <p>k 797 H 101 P 41 L 23,9</p>	<p>9</p> <p>Trinxat d'espínacs 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>10</p> <p>Arròs amb verdures (sofregit de verdures de temporada**) Lluç al forn amb daus de carbassó Amanida variada*</p> <p>k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8</p>	<p>11</p> <p>Coliflor trinxada amb patata Trita d'espínacs Enciam i blat de moro</p> <p>k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3</p>	<p>12</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>15</p> <p>Estofat de patates amb verdures* Trita francesa Amanida variada*</p> <p>k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6</p>	<p>16</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>17</p> <p>Fideuà vegetal (Fideus S/G) Conill a l'allet Amanida variada*</p> <p>k 750 H 89,3 P 33,6 L 32</p>	<p>18</p> <p>Trinxat d'espínacs i patates Pa de motlle S/G i S/L amb carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada*</p> <p>k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb verdures* Filet d'abadejo al forn amb oli d'oliva Amanida variada*</p> <p>k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3</p>
<p>22</p> <p>Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa Amanida variada*</p> <p>k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis S/G amb xampinyons, all i julivert Filet de lluç al forn amb llet de porro Amanida variada*</p> <p>k 618 H 66,8 P 40,2 L 20</p>	<p>24</p> <p>Purè de patata (S/llet) Cap de llom a la planxa amb llet de porro i all Amanida variada*</p> <p>k 616 H 92,2 P 16 L 21,3</p>	<p>25</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>26</p> <p>Bròquil saltejat amb oli d'oliva Filet de gall dindi a tires amb all i oli d'oliva Amanida variada*</p> <p>k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9</p>
<p>ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29</p> <p>Patates al caliu Filet de gall dindi a la planxa amb carbassó al forn Amanida variada*</p> <p>k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1</p>	<p>30</p> <p>Macarrons S/G amb xampinyons i daus de carbassó Filet de lluç a la planxa amb oli d'oliva Amanida variada*</p> <p>k 618 H 66,8 P 40,2 L 20</p>	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb verdures* Trita francesa Amanida variada*</p> <p>k 648 H 87 P 20 L 25,6</p>	<p>30 de GENER</p> <p>investiga pensa insisteix esbossa construeix mira dibuixa ACTIVITATS crea guixa explora fes retalla prova pinta acolorix experimenta ALTERNATIVES imagina</p> <p>Dia escolar per la no violència i la Pau</p>	

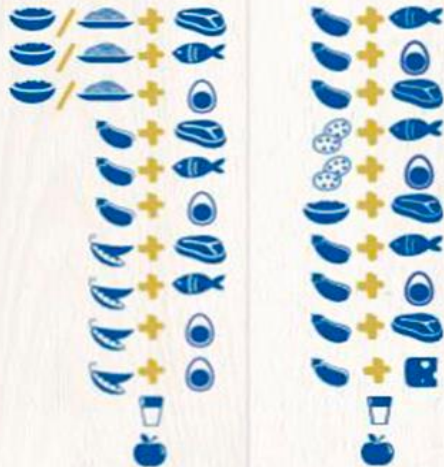


recomanacions del sopar

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

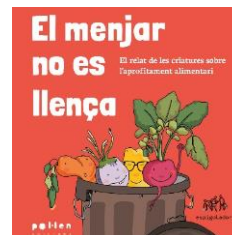


aquest mes

El dia 30 de gener és el DENIP, el **Dia Escolar de la No-violència i la Pau**. Aquest dia és molt important per a les escoles; es reivindica una educació basada en la tolerància, la solidaritat, la Pau, el respecte i els Drets Humans.

Donat que l'accés a l'alimentació no està garantit per a tothom, ni a casa nostra ni a moltes altres zones del planeta que estan sobreexplotades pel sistema agroalimentari global. És important que els infants prenguin consciència del que passa i de la importància de garantir el dret a l'alimentació per a tothom.

Us proposem un llibre per educar per una alimentació sostenible i saludable en família, ... perquè confiem en què a través de l'educació i l'alimentació podem millorar la crisi social i de salut personal i planetària. **Eduquem per a un món millor!**



⚠️ 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, QUINOA I ESPINACS.

2 dies a la setmana fruita ecològica

QUINAT AMB OLI D'OLIVA

***OUS FRESCOS I ECOLÒGICS**

***INTEGRAL – PA, PASTA I ARRÒS**

***LÀCTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)**

***PRODUCTE LOCAL (CARN I PA)**

***POLLASTRE HALAL**

***ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA (integral) I AIGUA DE XARXA**

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD

10 DEC 2023
Dpto. Salut i Nutrició
Cèrma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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** Lípids