

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Ensalada variada Macarrons gratinats Varetes de lluç Fruita de temporada Pa	Ensalada variada Sopa de putxero amb fideus Pernilet de pollastre en salsa amb carabassí Fruita de temporada Pa integral	Ensalada campestre Pizza de bacon, formatge i orenga logurt / Fruita de temporada Pa	Arròs a la cubana amb ou dur Entremesos calents i ensalada variada Fruita de temporada Pa	Ensalada variada Llenties ECO amb verdures Hamburguesa mixta amb formatge Fruita de temporada Pa
663,7Kcal - Prot:18,8g - Lip:27,1g - HC:82,3g AGS:9,9g - Azúcares:17,2g - Sal:2,1g	583,6Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,5g - HC:73,3g AGS:4,3g - Azúcares:22,2g - Sal:2,0g	663,7Kcal - Prot:18,8g - Lip:27,1g - HC:82,3g AGS:9,9g - Azúcares:17,2g - Sal:2,1g	765,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:29,0g - HC:82,9g AGS:6,3g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g	493,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:10,9g - HC:77,4g AGS:1,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g
15	16	17	18	19
Ensalada de pasta Lluç a l'aroma d'anet i ensalada variada Fruita de temporada Pa	Arròs a banda Entremesos freds i ensalada variada Fruita de temporada Pa integral	Sopa d'au amb fideus Truita de creïlla i ensalada variada logurt / Fruita de temporada Pa	Ensalada variada Crema de carabassí Goulash de magre en salsa amb cous cous Fruita de temporada Pa	Ensalada variada Potatge de cigrons a la mediterrània Cordon blue amb creïlles Fruita de temporada Pa
582,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,6g - HC:71,0g AGS:4,8g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g	632,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:19,6g - HC:82,4g AGS:5,1g - Azúcares:24,9g - Sal:2,1g	707,2Kcal - Prot:38,4g - Lip:22,7g - HC:80,9g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g	834,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:37,3g - HC:92,7g AGS:10,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g	605,3Kcal - Prot:15,4g - Lip:30,9g - HC:64,2g AGS:6,4g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g
22	23	24	25	26
Ensalada variada Galets a la napolitana Lluç amb salsa de porros Fruita de temporada Pa	Ensalada variada Crema de verdures de temporada Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada Pa integral	Paella valenciana Entremesos calents i ensalada variada logurt / Fruita de temporada Pa	Ensalada variada Guisat de creïlla amb verdures Pollastre al forn amb xampinyons saltats Fruita de temporada Pa	Ensalada variada Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb rodanxa de formatge Fruita de temporada Pa
657,3Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,6g - HC:71,6g AGS:6,4g - Azúcares:21,6g - Sal:2,8g	773,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:32,9g - HC:98,0g AGS:6,8g - Azúcares:20,6g - Sal:2,5g	551,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:20,4g - HC:61,0g AGS:4,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g	673,9Kcal - Prot:32,0g - Lip:24,9g - HC:78,4g AGS:4,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g	566,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:18,8g - HC:67,5g AGS:3,8g - Azúcares:17,4g - Sal:1,5g
29	30			
Ensalada variada Arròs caldós amb verdures Entremesos freds Fruita de temporada Pa	Ensalada variada Crema de carlotla amb tostons casolans Llomello de porc en salsa amb creïlles Fruita de temporada Pa integral			
503,2Kcal - Prot:15,4g - Lip:18,0g - HC:64,1g AGS:6,5g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g	635,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,4g - HC:78,7g AGS:7,2g - Azúcares:24,1g - Sal:1,8g			

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



# 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

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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

## Segons plats

Si a l'escola el segon plat va ser...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Lacti

