

DILLUNS

FRUTA DE TEMPORADA: MANZANA, PERA, BANANA, MELÓN

DIMARTS

DIMECRES

1

Sopa d'olla
Pernillets de pollastre en salsa de carbassí
Amanida variada amb oli d'alfabega
Pa
Fruita de temporada

631,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:26,6g - HC:60,0g AGS:9,1g - Sucre:19,1g - Sal:1,7g

DIJOUS

2

Arròs rossejat
Remenat d'ou
Amanida variada
Pa integral
logurt

649,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:28,5g - HC:70,7g AGS:8,0g - Sucre:7,4g - Sal:2,3g

DIVENDRES

3

Macarrons ECO amb bolonyesa de soja texturitzada
Abadejo al forn
Amanida variada
Pa
Fruita de temporada

544,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,6g - HC:76,1g AGS:1,8g - Sucre:17,5g - Sal:1,8g

6

Espaguetis ECO napolitana
Limanda a la meniere
Amanida variada
Pa
Fruita de temporada

600,6Kcal - Prot:19,2g - Lip:13,8g - HC:98,5g AGS:4,5g - Sucre:9,1g - Sal:3,3g

7

Crema de carbassa amb tostons
Filet de llomello en salsa de mel i mostassa
Xips de moniato casolans
Pa integral
Fruita de temporada

561,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:15,8g - HC:75,7g AGS:2,7g - Sucre:17,3g - Sal:1,7g

JORNADA 9 D'OCTUBRE

8

Arròs del senyoret
Pa torrat de samfaina
Amanida variada
Pa
logurt

811,6Kcal - Prot:30,9g - Lip:42,2g - HC:67,2g AGS:10,9g - Sucre:15,5g - Sal:2,3g

9

Festiu

10

Festiu

13

Arròs amb tomaca i ou dur
Nuggets
Amanida variada
Pa
Fruita de temporada

568,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,8g - HC:60,0g AGS:5,2g - Sucre:16,3g - Sal:1,9g

14

Sopa de fideus amb cigrons
Pollastre al forn
Xampinyons saltats
Pa integral
logurt

583,5Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,6g - HC:59,3g AGS:5,9g - Sucre:11,1g - Sal:1,8g

15

Guisat de creïlla amb vedella
Trita francesa amb formatge
Samfaina de verdures
Pa
Fruita de temporada

734,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:19,5g - HC:114,9g AGS:4,6g - Sucre:17,5g - Sal:2,2g

16

Crema Bretona (fesols amb hortalisses)
Mandonguilles a la jardinera
Amanida variada
Pa integral
Fruita de temporada

691,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:27,0g - HC:78,7g AGS:9,1g - Sucre:20,6g - Sal:2,2g

17

Fideua amb magre
RF: Lluç amb cigrons a la cassola
Amanida variada
Pa
Fruita de temporada

570,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,4g - HC:57,3g AGS:5,8g - Sucre:19,6g - Sal:2,3g

20

Llenties amb verdures
Trita de creïlla
Amanida variada
Pa
Fruita de temporada

675,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:33,9g - HC:60,2g AGS:9,0g - Sucre:16,0g - Sal:2,2g

21

Galets a la carbonara
Salmó amb salsa teriyaki
Amanida variada
Pa integral
logurt

663,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:26,3g - HC:74,6g AGS:6,9g - Sucre:18,6g - Sal:2,4g

22

Paella valenciana
Hummus de cigrons ECO amb pics
Amanida variada
Pa integral
Fruita de temporada

657,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,7g - HC:86,9g AGS:3,8g - Sucre:22,1g - Sal:1,7g

23

Crema de carbassí amb tostons
Magre rostint en salsa de taronja
Amanida variada
Pa integral
Fruita de temporada

579,6Kcal - Prot:27,8g - Lip:21,8g - HC:66,2g AGS:5,8g - Sucre:15,5g - Sal:1,9g

24

Sopa marinera
Contraçuixa de pollastre a la llima
Creïlla fornera al forn
Pa
Fruita de temporada

601,5Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,6g - HC:68,7g AGS:3,8g - Sucre:18,0g - Sal:1,8g

27

Sopa de putxero amb fideus
Llonganisses a la planxa
Amanida variada
Pa
Fruita de temporada

587,0Kcal - Prot:21,8g - Lip:28,3g - HC:55,8g AGS:7,2g - Sucre:23,6g - Sal:3,7g

28

Bollit valencià
Lluç a l'andalusa casolana
Amanida variada
Pa integral
Fruita de temporada

669,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:16,8g - HC:101,4g AGS:6,0g - Sucre:22,6g - Sal:2,9g

29

Arròs al forn amb cigrons
Remenat d'ou
Amanida variada amb oli d'alfabega
Pa
Fruita de temporada

720,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:30,5g - HC:83,1g AGS:7,6g - Sucre:15,5g - Sal:2,2g

30

Fesols amb verdures
Pizza de pernil dolç, xampinyons i formatge
Encisam, tomaca i olives
Pa integral
logurt

721,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,6g - HC:94,6g AGS:4,5g - Sucre:13,1g - Sal:3,5g

31

Espaguetis ECO amb salsa de carbassa
Abadejo al forn
Verdures fresques saltades
Pa
Fruita de temporada

632,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,7g - HC:83,6g AGS:8,2g - Sucre:18,0g - 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

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

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia al menjador.

Recomanador de sopars

Primers plats

Si a l'escola el primer plat era...		Per sopar pot ser...	
Verdura	>	Pasta/Arròs	
Pasta/Arròs	>	Verdura	
Llegums	>	Verdura	
			Pasta/Arròs

Segons plats

Si a l'escola el segon plat va ser...		Per sopar pot ser...	
Ou	>	carn	
Peix	>	Ou	
Llegums	>	Verdura	
carn	>	Ou	
			Peix

Fruita		Lacti

