



DILLUNS

Crema de carbassó **03**
 Llenties amb quinoa
 -
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Crema de pèsols i pastanaga **10**
 Estofat de gall dindi
 Patates panaderes al forn
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Bledes amb patates saltades i pebre roig **17**
 Espirals integrals amb bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
 -
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Verdura tricolor **24**
 Filet de salmó a la planxa
 Enciam i blat de moro
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

DIMARTS

Coliflor al vapor amb patates **04**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Macarrons amb tomàquet **11**
 Filet de salmó a la planxa
 Enciam i pastanaga
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Llenties amb carbassa **18**
 Remenat d'ou
 Enciam i olives
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Sopa de verdures amb cigrons **25**
 Truita de patata i ceba
 Enciam i pastanaga
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

DIMECRES

Blat forment amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó i pebrot) **05**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam i remolatxa
 Pa integral i logurt natural

Arròs integral saltat amb xampinyons **12**
 Mongetes seques amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pebrot i mongeta tendra)
 -
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Patates estofades amb verdures **19**
 Bacallà al forn amb all i julivert
 Tomàquet amanit
 Pa integral i logurt natural

Crema de xampinyons **26**
 Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
 Patates panaderes al forn
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

DIJOUS

Mongetes seques amb patates **06**
 Truita francesa
 Enciam i cogombre
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Trinxat de col amb patates saltada **13**
 Hamburguesa mixta a la planxa
 Enciam i blat de moro
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **20**
 Saltat de cigrons amb cous cous
 -
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet **27**
 Mongetes seques amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pebrot i mongeta tendra)
 -
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

Sopa d'au amb fideus integrals **07**
 Cigrons amb espinacs
 -
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

Sopa de verdures amb cigrons **14**
 Truita de patata i ceba
 Enciam i tomàquet
 Pa integral i logurt natural

Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) **21**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa integral i Fruita fresca de temporada

MENÚ **28**

ESPECIAL

CARNESTOLTES



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



**CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

