

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30 	31 <b>SETMANA SANTA</b>	01	02	03  <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i>
06 <b>FESTIU</b>	07 Crema de carbassa Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	08 Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	09 Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	10 Macarrons integrals napolitana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
13 Mongetes tendres amb patates al vapor Trita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	14 Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	15 Espirals amb verdures Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	16 Vichyssoise amb crostons Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
20 Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	21 Paella de verdures (minestra) Trita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	22 Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	23 <b><i>DINAR SANT JORDI!</i></b> Sopa casolana d'au amb lletres Botifarra al forn/planxa amb patates al forn Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	24 Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
27 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	28 Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	29 Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	30 Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	01 <i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>

# 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...



 Per sopar pot ser...



### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



 Per sopar pot ser...



DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h1>SETMANA SANTA</h1>			<p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleugums, ous</i></p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: purple;">FESTIU</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Cigrons saltats amb ceba</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
<p>13</p> <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>14</p> <p>Crema blanca dos llegums</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>15</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>17</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
<p>20</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>21</p> <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>22</p> <p>Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>23</p> <p><b><i>DINAR SANT JORDI</i></b></p> <p>Sopa casolana de verdures amb lletres</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa integral i iogurt natural </p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>24</p> <p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>
<p>27</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>28</p> <p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>30</p> <p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Truita de formatge amb patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>01</p> <p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>

# 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.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 04 Joc

Aprende 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...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura  Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn  Peix
Peix	Ou  Carn
Llegums	Peix  Ou
Carn	Ou  Peix
Fruita	Lacti

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h1>SETMANA SANTA</h1>			 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleugums, ous</i>
<b>FESTIU</b>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema blanca dos llegums</p> <p>Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
<p>Crema de carbassó</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><b><i>DINAR SANT JORDI!</i></b> Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Botifarra s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i></p>
<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>

# 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.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 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...	 Per sopar pot ser...			
 Verdura		 Pasta/Arròs		
 Pasta/Arròs		 Verdura		
 Llegums		 Verdura		 Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...			
 Ou		 Carn		 Peix
 Peix		 Ou		 Carn
 Llegums		 Peix		 Ou
 Carn		 Ou		 Peix
 Fruita		 Lacti		

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h1>SETMANA SANTA</h1>			<p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleugums, ous</i></p>
06	07	08	09	10
<h1>FESTIU</h1>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Carn magra al forn/planxa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
13	14	15	16	17
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema blanca dos llegums</p> <p>Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Llom a la planxa amb all i julivert amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><b><i>DINAR SANT JORDI!</i></b></p> <p>Sopa casolana d'au amb pasta s/ou</p> <p>Botifarra s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa integral i iogurt natural </p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>
27	28	29	30	01
<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>

# 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.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 04 Joc

Aprende 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...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...	
Ou	Carn	Peix
Peix	Ou	Carn
Llegums	Peix	Ou
Carn	Ou	Peix
Fruita	Lacti	

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h1>SETMANA SANTA</h1>			<p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleugums, ous</i></p>
06	07	08	09	10
<h1>FESTIU</h1>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
13	14	15	16	17
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema blanca dos llegums</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><b><i>DINAR SANT JORDI</i></b></p> <p>Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa integral i iogurt natural </p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>
27	28	29	30	01
<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Pit de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) i patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>

# 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.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 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



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h1>SETMANA SANTA</h1>			<p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleugums, ous</i></p>
06	07	08	09	10
<h1>FESTIU</h1>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Salmó al forn/planxa amb patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
13	14	15	16	17
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema blanca dos llegums</p> <p>Llom al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><b><i>DINAR SANT JORDI!</i></b> Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Botifarra al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa integral i iogurt natural </p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>
27	28	29	30	01
<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>

# 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.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 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 era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti