

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 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 tomàquet i fruita fresca</i> |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 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 tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 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 tomàquet i fruita fresca</i> | Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | Mongetes tendres amb patates al vapor Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | Crema de pèsols Contraeixu de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Bròquil amb patates saltat Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | Crema de verdures de temporada Espirals amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | FESTIU | Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | Mongetes seques estofades amb patates Llom al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 |
| Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat |  BONES VACANCES! |  |  |  Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous |

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... |
|---|---|
|  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 | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Crema de carbassó | Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor | Espirals integrals napolitana | Paella de verdures (minestra) | Cigrons bullits amb oli d'oliva |
| Bacallà al forn/planxa amb patates al forn | Remenat d'ou amb enciam i tomàquet | Mongetes seques saltades amb verdures | Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada | Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa |
| Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i iogurt natural | Pa blanc/integral i fruita fresca |
| <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| Llenties estofades amb verdures | Bròquil al vapor amb patates | Arròs integral amb salsa de tomàquet | Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) | Tallarines al pesto (sense fruits secs) |
| Truita de carbassó amb enciam i olives | Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada | Cigrons estofats amb verdures | Truita de formatge amb patata panadera al forn | Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre |
| Pa blanc/integral i iogurt natural | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca |
| <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó | Mongetes tendres amb patates al vapor | Crema de pèsols | Macarrons integrals napolitana | Crema de patata |
| Truita francesa amb enciam i cogombre | Hamburguesa vegetal al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres | Truita de patata amb enciam i pastanaga | Mongetes seques estofades amb verdures | Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg |
| Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i iogurt natural |
| <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Bròquil amb patates saltat | Crema de verdures de temporada | FESTIU | Arròs integral amb salsa de tomàquet | Mongetes seques estofades amb patates |
| Truita de formatge amb enciam i tomàquet | Espirals amb bolonyesa de llenties | | Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada | Hamburguesa vegetal al forn/planxa amb enciam i olives |
| Pa blanc/integral i iogurt natural | Pa integral i fruita fresca | | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca |
| <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 |
| Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria | BONES VACANCES ! | | | Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous |
| La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat | | | | |
| | | | | |

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.

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 | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|--|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| <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 tomàquet i iogurt natural</i></p> | <p>Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor</p> <p>Pit de pollastre amb all i julivert amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Espirals integrals napolitana</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i></p> | <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i 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 tomàquet i fruita fresca</i></p> |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| <p>Llenties estofades amb verduretes</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i 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 tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Filet 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 tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Tallarines al pesto (sense fruits secs)</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i></p> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i></p> | <p>Crema de pèsols</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i></p> | <p>Crema de patata</p> <p>Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| <p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de llenties</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i></p> | <p style="text-align: center;">FESTIU</p> | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i></p> | <p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> |
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 |
| <p>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</p> <p>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</p> | <p> BONES VACANCES ! </p> | <p></p> | <p> </p> | <p> Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</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.



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... |
|-------------------------------------|----------------------|
| 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 | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|--|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Crema de carbassó | Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor | Espirals integrals napolitana | Paella de verdures (minestra) | Cigrons bullits amb oli d'oliva |
| Bacallà al forn/planxa amb patates al forn | Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet | Mongetes seques saltades amb verdures | Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada | Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa |
| Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i iogurt de soja | Pa blanc/integral i fruita fresca |
| <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| Llenties estofades amb verdures | Bròquil al vapor amb patates | Arròs integral amb salsa de tomàquet | Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) | Tallarines aglio-olio |
| Truita de carbassó amb enciam i olives | Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada | Cigrons estofats amb verdures | Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn | Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre |
| Pa blanc/integral i iogurt de soja | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca |
| <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó | Mongetes tendres amb patates al vapor | Crema de pèsols | Macarrons integrals napolitana | Crema de patata |
| Truita francesa amb enciam i cogombre | Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres | Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga | Mongetes seques estofades amb verdures | Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg |
| Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i iogurt de soja |
| <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Bròquil amb patates saltat | Crema de verdures de temporada | FESTIU | Arròs integral amb salsa de tomàquet | Mongetes seques estofades amb patates |
| Truita francesa amb enciam i tomàquet | Espirals amb bolonyesa de llenties | | Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada | Llom al forn/planxa amb enciam i olives |
| Pa blanc/integral i iogurt de soja | Pa integral i fruita fresca | | Pa integral i fruita fresca | Pa blanc/integral i fruita fresca |
| <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i> | | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i> | <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 |
| Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria | BONES VACANCES ! | | | |
| La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat | | | | |
| | | | | Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous |

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.

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 | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|--|
| 01 Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | 02 Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 03 Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | 04 Paella de verdures (minestra) Llom a la planxa amb all i julivert amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 05 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 tomàquet i fruita fresca</i> |
| 08 Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 09 Bròquil al vapor amb patates Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | 10 Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 11 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 tomàquet i fruita fresca</i> | 12 Tallarines aglio-olio Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> |
| 15 Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Lluç al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 16 Mongetes tendres amb patates al vapor Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | 17 Crema de pèsols Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 18 Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | 19 Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 22 Bròquil amb patates saltat Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> | 23 Crema de verdures de temporada Espirals amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i> | 24 FESTIU | 25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i> | 26 Mongetes seques estofades amb patates Llom al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i> |
| 29 Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat | 30 BONES VACANCES ! | 01 | 02 | 03 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous |

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... |
|-------------------------------------|----------------------|
| 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 | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|---|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| <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 tomàquet i iogurt natural</i></p> | <p>Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor</p> <p>Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Espirals integrals napolitana</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i></p> | <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i 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 tomàquet i fruita fresca</i></p> |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| <p>Llenties estofades amb verduretes</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i 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 tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Tallarines al pesto (sense fruits secs)</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i></p> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Hamburguesa d'au al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i></p> | <p>Crema de pèsols</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i></p> | <p>Crema de patata</p> <p>Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| <p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> | <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de llenties</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i></p> | <p style="text-align: center;">FESTIU</p> | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i></p> | <p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Llom al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i></p> |
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 |
| <p>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</p> <p>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</p> | <p> BONES VACANCES! </p> | <p> </p> | <p> Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</p> | <p></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.



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... |
|-------------------------------------|----------------------|
| Verdura | Pasta/Arros |
| Pasta/Arros | Verdura |
| Llegums | Verdura |

SEGONS PLATS

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

| | |
|------------|-----------|
| Fruita | Lacti |
|------------|-----------|