

## Menú Basal



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
Coliflor amb patata al vapor	Espirals napolitana	Cigrons saltats amb ceba	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga)	Crema de patata
Mandonguilles mixtes a la jardinera	Truita francesa amb enciam i olives	Filet de pollastre al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet	Llom al forn/planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
06	07	08	09	10
Tallarines amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Arròs amb pèsols i pastanaga	Crema de verdures de temporada	Mongetes tendres amb patates saltades
Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres	Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i cogombre	Truita francesa amb patates al forn	Carn magra al forn/planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural
13	14	15	16	17
Bròquil al vapor amb patates	Espirals napolitana	Crema de carbassó	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb verdures
Pollastre al forn/planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Salsitxes al forn/planxa amb ceba brasejada	Truita de patata al forn amb enciam i pastanaga	Lluç al forn/planxa amb enciam i olives	Pit de pollastre al forn/planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Llenties estofades amb verdures	Paella de peix	Ensaladilla al vapor (patata, pastanaga, mongeta i pèsols)	Crema de verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Hamburguesa mixta al forn/planxa amb enciam i cogombre	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb patates al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam, pastanaga i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
27	28	29	30	31
Mongetes tendres amb patates al vapor	Cigrons bullits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de patata	Macarrons amb salsa de tomàquet
Llom al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres	Salsitxes d'au al forn/planxa amb enciam iceberg	Lluç al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Truita de formatge amb enciam i cogombre	Pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural

# 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  Pasta/Arros

### 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

## Menú Sense carn



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
Coliflor amb patata al vapor Hamburguesa vegetal a la planxa amb minestra saltada Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals napolitana Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural	Amanida de tomàquet i formatge fresc Cigrons saltats amb ceba Pa blanc/integral i fruita fresca	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de patata Truita de xampinyons amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
06	07	08	09	10
Tallarines amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb pèsols i pastanaga Salmó al forn amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Truita francesa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates saltades Bacallà al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural
13	14	15	16	17
Bròquil al vapor amb patates Bacallà al forn/planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassó Truita de patata al forn amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural	Cigrons estofats amb verdures Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn/planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Paella de peix Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural	Ensaladilla al vapor (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) Hamburguesa vegetal al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures Truita de carbassó amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam, pastanaga i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
27	28	29	30	31
Mongetes tendres amb patates al vapor Salmó al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Truita francesa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de patata Truita de formatge amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural

# 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

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...



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

## Menú Sense porc



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
Coliflor amb patata al vapor	Espirals napolitana	Cigrons saltats amb ceba	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga)	Crema de patata
Mandonguilles d'au a la jardinera	Truita francesa amb enciam i olives	Filet de pollastre al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet	Truita de xampinyons amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
06	07	08	09	10
Tallarines amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Arròs amb pèsols i pastanaga	Crema de verdures de temporada	Mongetes tendres amb patates saltades
Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres	Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i cogombre	Truita francesa amb patates al forn	Bacallà al forn/planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural
13	14	15	16	17
Bròquil al vapor amb patates	Espirals napolitana	Crema de carbassó	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb verdures
Pollastre al forn/planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Salsitxes d'au al forn/planxa amb ceba brasejada	Truita de patata al forn amb enciam i pastanaga	Lluç al forn/planxa amb enciam i olives	Pit de pollastre al forn/planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Llenties estofades amb verdures	Paella de peix	Ensaladilla al vapor (patata, pastanaga, mongeta i pèsols)	Crema de verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Hamburguesa d'au al forn/planxa amb enciam i cogombre	Contraeix de pollastre al forn/planxa amb patates al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam, pastanaga i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
27	28	29	30	31
Mongetes tendres amb patates al vapor	Cigrons bullits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de patata	Macarrons amb salsa de tomàquet
Gall dindi al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres	Salsitxes d'au al forn/planxa amb enciam iceberg	Lluç al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Truita de formatge amb enciam i cogombre	Pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural

# 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

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...



Verdura



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Verdura



Llegums



Verdura



Pasta/Arròs



Per sopar pot ser...



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



Ou



Carn



Peix



Peix



Ou



Carn



Llegums



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

## Menú Sense lactosa



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
Coliflor amb patata al vapor Mandonguilles s/gluten, lactosa ni ou a la jardinera Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals napolitana Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt de soja	Cigrons saltats amb ceba Filet de pollastre al forn/planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de patata Llom al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
06	07	08	09	10
Tallarines amb salsa de tomàquet Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb pèsols i pastanaga Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Truita francesa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates saltades Carn magra al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt de soja
13	14	15	16	17
Bròquil al vapor amb patates Pollastre al forn/planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals napolitana Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassó Truita de patata al forn amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt de soja	Cigrons estofats amb verdures Pit de pollastre al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn/planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Paella de peix Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt de soja	Ensaladilla al vapor (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) Hamburguesa s/gluten, lactosa, ou al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures Contraeix de pollastre al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam, pastanaga i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
27	28	29	30	31
Mongetes tendres amb patates al vapor Llom al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Gall dindi al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de patata Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt de soja

# 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

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
--------	-------

## Menú Sense ou



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
Coliflor amb patata al vapor Mandonguilles s/gluten, lactosa ni ou a la jardinera Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals s/ou napolitana Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural	Cigrons saltats amb ceba Filet de pollastre al forn/planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de patata Llom al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
06	07	08	09	10
Tallarines s/ou amb salsa de tomàquet Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb pèsols i pastanaga Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Salmó al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates saltades Carn magra al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural
13	14	15	16	17
Bròquil al vapor amb patates Pollastre al forn/planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals s/ou napolitana Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassó Cigrons saltats amb pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural	Cigrons estofats amb verdures Pit de pollastre al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn/planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Paella de peix Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural	Ensaladilla al vapor (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) Hamburguesa s/gluten, lactosa, ou al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures Contraeix de pollastre al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam, pastanaga i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
27	28	29	30	31
Mongetes tendres amb patates al vapor Llom al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Gall dindi al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de patata Cigrons saltats amb carbassó i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet Pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural

# 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

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
--------	-------

## Menú Sense vedella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	01	02	03
Coliflor amb patata al vapor	Espirals napolitana	Cigrons saltats amb ceba	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga)	Crema de patata
Mandonguilles d'au a la jardineria	Truita francesa amb enciam i olives	Filet de pollastre al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet	Llom al forn/planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
06	07	08	09	10
Tallarines amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Arròs amb pèsols i pastanaga	Crema de verdures de temporada	Mongetes tendres amb patates saltades
Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres	Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i cogombre	Truita francesa amb patates al forn	Carn magra al forn/planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural
13	14	15	16	17
Bròquil al vapor amb patates	Espirals napolitana	Crema de carbassó	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb verdures
Pollastre al forn/planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Salsitxes al forn/planxa amb ceba brasejada	Truita de patata al forn amb enciam i pastanaga	Lluç al forn/planxa amb enciam i olives	Pit de pollastre al forn/planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Llenties estofades amb verdures	Paella de peix	Ensaladilla al vapor (patata, pastanaga, mongeta i pèsols)	Crema de verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Hamburguesa d'au al forn/planxa amb enciam i cogombre	Contraeix de pollastre al forn/planxa amb patates al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam, pastanaga i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
27	28	29	30	31
Mongetes tendres amb patates al vapor	Cigrons bullits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de patata	Macarrons amb salsa de tomàquet
Llom al forn/planxa amb rodes de tomàquet i olives negres	Salsitxes d'au al forn/planxa amb enciam iceberg	Lluç al forn/planxa amb enciam i blat de moro	Truita de formatge amb enciam i cogombre	Pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural

# 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
--------	-------