

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons	Guisat de cigrons	Wok de tallarins amb verdures, taquets de titot amb salsa de soja	Arròs amb fèsols i naps	Crema de verdures i hortalisses
Milfulles de mozzarella	Cinta de llorello amb salsa de tomaca	Peix carboner al forn amb all i julivert	Truita de formatge	Pollastre cuixent casolà
Bròcoli saltat	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Pa torrat amb oli i pimentó
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLAT NUTRILAB	14
Macarrons eco a la carbonara	Guisat de creïlla i verdura	Crema de llegums i hortalisses	Hot poke de salmó	Sopa de verdures amb cigrons
Rap a la biscaïna	Truita francesa	Llonganisses	Pa torrat amb formatge cremós amb orenga	Pollastre a l'allet
Amanida d'encisam, tomaca i dacsca	Croqueta de pernil	Creïlles lluna	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Gnocchis
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amb topping de fruites i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	DEGUSTACIÓ FINLÀNDIA	19	20	21
Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses	Crema de carlota amb crostons	Fideuà vegetal	Arròs caldós de l'horta	Cigrons amb verdures
Truita francesa	Llorello de porc en salsa espanyola	Nuggets de bròcoli i formatge	Palometa amb salsa de porros	Truita de creïlla
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Pasta coquillet	Amanida d'encisam, carlota i ou	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa de ségol	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700	Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRÈCIA	28
Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdures	Sopa de putxero amb meravella	Spanakorizo (arròs amb tomaca i bacon)	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal
Hamburguesa a la planxa	Truita francesa	Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga	Souvlaki (taquets de pollastre amb verdures)	Lluç al forn
Creïlles dau	Albergina en tempura	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Horiatiki (tomaca, cogombre, formatge fresc, ceba i olives)	Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt grec amb fruits rojos i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573
* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare. ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR" : VIATJAREM A FINLÀNDIA Y A GRÈCIA A MÉS, CELEBRAREM EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÀNIA DINS DEL NOSTRE PROJECTE NUTRILAB 				

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

Aprender jugando es más divertido! 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...



SEGONS PLATS

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



Ou



Verdura



Pesc

Pesc



Ou



Verdura

Llegums



Verdura



Ou

Verdura



Ou



Pesc

Fruita



Lacti