



DILLUNS

Mongetes blanques saltades amb pernil salat **03**

Mandonguilles guisades amb xampinyons

-

Pa i Fruita fresca de temporada

Mongeta verda amb patata **10**

Llom arrebossat

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet **17**

Truita francesa d'espínacs

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca de temporada

24

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

DIMARTS

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó) **04**

Bacallà a la romana

Tomàquet amanit

Pa i logut de proximitat

Llenties amb verdures **11**

Filet de lluç a la planxa

Patates xips

Pa i logut de proximitat

Mongetes seques amb ceba i pastanaga **18**

Pit de gall dindi a la planxa

Enciam

Pa i logut de proximitat

Crema de cigrons **25**

Pollastre arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca de temporada

DIMECRES

Arròs amb salsa de tomàquet **05**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca de temporada

Fideuà de peix **12**

Truita de pernil dolç

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca de temporada

Bròquil amb patates **19**

Bacallà a l'andalusa

Amanida de tomàquet

Pa i Fruita fresca de temporada

Arròs amb verdures **26**

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Ceba al forn

Pa i Fruita fresca de temporada

DIJOUS

Crema de verdures **06**

Truita de pernil dolç

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca de temporada

Coliflor amb patates **13**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca de temporada

Macarrons gratinats **20**

Cuixes de pollastre al forn amb xampinyons

-

Pa i Fruita fresca de temporada

Saltejat de mongetes tendres amb patates i pernil dolç **27**

Truita francesa

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

Tallarins al pesto **07**

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Ceba brasejada

Pa i Fruita fresca de temporada

Arròs tres delícies **14**

Fricandó de vedella

-

Pa i Fruita fresca de temporada

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **21**

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca de temporada

28

*MENÚ
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:

