

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h2>SETMANA SANTA</h2>		<p>Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt</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>
06	07	08	09	10
<h2>FESTIU</h2>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó amb ceba cruixent</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis s/soja aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de carbassó i pastanaga</p> <p>Espirals s/soja amb salsa de tomàquet i tonyina</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Espinacs saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor amb beixamel s/gluten ni lactosa gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil s/al·lèrgens)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Patates rostides</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p><u>DINAR SANT JORDI</u></p> <p>Macarrons s/soja amb tomàquet</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Enciam i olives </p> <p>Pa integral i postres especials s/soja</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
27	28	29	30	01
<p>Espaguetis s/soja aglio-olio</p> <p>Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil s/al·lèrgens)</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><small>Graduada en Nutrición Humana y Dietética</small></p> <p><small>María Sagrada López</small></p> <p><small>N.º de Colegiada: CATD0344</small></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Consum de Proximitat</p> </div>

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

