

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>
<p style="text-align: center;">FESTIU</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Contraeix 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>Estofat de porc a la jardinera</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col lombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)</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 dolç)</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Patates rostides amb all i oli</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Seques saltades amb all i julivert</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de lleties eco (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p style="text-align: center;"><u>DINAR SANT JORDI</u></p> <p>Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Llibret de llom casolà</p> <p>Enciam i olives </p> <p>Pa integral i pastís amb xarop de maduixa </p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<p>Espaguetis integrals al pesto</p> <p>Truita de pernil dolç</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Cigrons amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Contraeix de pollastre al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Gall dindi amb salsa de formatges</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 Segura López</small></p> <p><small>N.º de Colegiada: CAT02886</small></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>Consum de Proximitat</small></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

