



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongeta amb patata	Llenties guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au
	Croquetes pollastre	Estofat de Vedella amb salseta	Truita formatge/Ou dur/Remenat	Contracuixa pollastre a les fines herbes
	Amanida d'enciam		Amanida d'enciam i olives	Puré de patata
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
	Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49	Kcal: 636,31 HC: 82,12 Gr: 19,83 Pr: 32,53	Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36	Kcal: 493,77 HC: 40,63 Gr: 20,81 Pr: 36,00
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix amb pasta fina	Crema de porro , ceba i patata	Macarrons amb beixamel al forn
Palometa arrebossada/Lluç	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Hamburguesa porc plx	Rodo de gall dindi amb salseta
Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga		Amanida d' enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Lacti	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 736,62 HC: 89,54 Gr: 17,29 Pr: 32,85	Kcal: 708,30 HC: 75,82 Gr: 28,99 Pr: 36,03	Kcal: 420,35 HC: 50,00 Gr: 9,75 Pr: 33,34	Kcal: 625,46 HC: 67,77 Gr: 28,02 Pr: 25,68	Kcal: 650,92 HC: 63,42 Gr: 27,13 Pr: 37,15
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verdures / bolets	“Panaché “ de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat	Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/Crema Verdures (escollir)	Sopa amb meravella
Truita /Ou dur amb pernil cuit	Botifarra plx amb seques saltejades amb allet	Bacallà amb samfaina	Llenties amb arròs i verdures fresques	Pollastre arrebossat amb cereals/kikos
Enciam i cogombre		Amanida d'enciam i olives		Patates fregides
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
Kcal: 551,21 HC: 71,84 Gr: 19,71 Pr: 21,62	Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00	Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34	Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66	Kcal: 552,06 HC: 48,35 Gr: 25,58 Pr: 32,10
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	
Macarrons amb tomàquet gratinats	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Cigrons amb sofregit de tomàquet	Fideuà de peix	
Filet de Lluç al forn	Estofat de vedella a la Carbonara	Pollastre forn amb cebetes platillo	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga		Patates dau	Amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
Kcal: 631,72 HC: 56,44 Gr: 29,01 Pr: 33,86	Kcal: 407,56 HC: 38,58 Gr: 12,77 Pr: 34,57	Kcal: 647,40 HC: 76,04 Gr: 22,31 Pr: 35,81	Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58	



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti (s/ou) amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au (pasta s/ou)
	Pollastre al forn/planxa	Estofat de vedella amb salseta	Llom a la planxa	Pollastre al forn a les fines herbes
	Amanida d'enciam Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Iogurt	Puré de patata Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix amb pasta fina (s/ou)	Crema de porro, ceba i patata	Macarrons (s/ou) amb beixamel al forn
Palometa/Lluç arrebossat (s/ou)	Lluç al forn/planxa	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Hamburguesa porc plx (s/ou)	Rodo de gall dindi amb salseta (s/ou)/Daus gall dindi amb salseta
Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'enciam i pastanaga Lacti (s/ou)	Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Fruita del temps
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verduretes / bolets	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals s/ou amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat (s/ou)	Amanida completada amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa (s/ou)/Crema de verdures	Sopa amb pasta (s/ou)
Gall dindi a la planxa	Botifarra plx s/ou amb seques saltejades amb allet	Bacallà amb samfaina	Llenties amb arròs i verduretes fresques	Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/ou)
Enciam i cogombre Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Iogurt	Patates fredes Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Macarrons (s/ou) amb tomàquet	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Cigrons amb sofregit de tomàquet	Fideuà de peix (pasta s/ou)	
Lluç al forn	Estofat de vedella a la Carbonara	Pollastre forn amb cebetes platillo	Gall dindi al forn/plx	
Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Fruita del temps	Patates dau Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menús d'al·lèrgies (estris específics i, control oli frita, etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



<p>dilluns 7</p> <p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p>Palometa/Lluç arrebossat</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dimarts 8</p> <p>Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina</p> <p>Pollastre al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dimecres 9</p> <p>Mongeta amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb salseta</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dijous 10</p> <p>Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada</p> <p>Truita francesa/Ou dur o Remenat amb tomàquet (s/llet ni derivats)</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>divendres 11</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Pollastre al forn a les fines herbes</p> <p>Puré de patata (s/llet ni derivats)</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>dilluns 14</p> <p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p>Palometa/Lluç arrebossat</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dimarts 15</p> <p>Cigrons estofats amb verdures de temporada</p> <p>Truita de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Control oli de fritura</p>	<p>dimecres 16</p> <p>Sopa de peix amb pasta fina</p> <p>Pollastre forn amb ceba i dauets de poma</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dijous 17</p> <p>Crema de porro , ceba i patata (s/llet ni derivats)</p> <p>Hamburguesa porc plx (s/plv)</p> <p>Amanida d' enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>divendres 18</p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Rodo de gall dindi amb salseta (s/llet ni derivats)</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>dilluns 21</p> <p>Arròs amb verduretes / bolets</p> <p>Truita/Ou dur amb pernil cuït (s/llet ni derivats)</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dimarts 22</p> <p>Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes</p> <p>Botifarra plx (s/llet ni derivats) amb seques saltejades amb allet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dimecres 23</p> <p>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies (s/formatge)</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dijous 24</p> <p>Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV (s/llet ni derivats)</p> <p>Llenties amb arròs i verduretes fresques</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>divendres 25</p> <p>Sopa amb meravella</p> <p>Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/llet ni derivats)</p> <p>Patates fregides (control oli)</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>dilluns 28</p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dimarts 29</p> <p>Sopa de gallina i verdures amb arròs</p> <p>Estofat de vedella amb salseta(s/crema de llet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dimecres 30</p> <p>Cigrons amb sofregit de tomàquet</p> <p>Pollastre forn amb cebetes platillo</p> <p>Patates dau(control oli)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>dijous 31</p> <p>Fideuà de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>divendres 1</p>

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menus d'al.lèrgies (estrís específics i,control oli fritura,etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



divendres 11

Sopa d'au (pasta s/gluten)

Pollastre al forn a les fines herbes

Puré de patata (s/gluten)

Fruita del temps

divendres 18

Macarrons amb beixamel al forn (s/gluten)

Rodo de gall dindi amb salseta (s/gluten)

Fruita del temps

divendres 25

Sopa amb pasta (s/gluten)

Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/gluten)

Patates *fregides*

Fruita del temps

divendres 1

dijous 10

Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada

Truita formatge/Ou dur/Remenat

Amanida d'enciam i olives

Iogurt

dijous 17

Crema de porro , ceba i patata

Hamburguesa porc plx (s/gluten)

Amanida d' enciam i tomàquet

Fruita del temps

dijous 24

Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa (s/gluten)/CV

Llenties amb arròs i verdures fresques

Iogurt

dijous 31

Fideuà de peix (s/gluten)

Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

dimecres 9

Mongeta amb patata

Estofat de vedella amb salseta (s/gluten)

Fruita del temps

dimecres 16

Sopa de peix amb pasta fina (s/gluten)

Pollastre forn amb ceba i dauets de poma

Fruita del temps

dimecres 23

Espirals (s/gluten) amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat

Bacallà amb samfaina (sense gluten)

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

dimecres 30

Cigrons amb sofregit de tomàquet

Pollastre forn amb cebetes platillo

Patates dau

Fruita del temps

dimarts 8

Espagueti (s/gluten) amb tomàquet sofregit i tonyina
 Pollastre al forn/planxa

Amanida d'enciam

Fruita del temps

dimarts 15

Cigrons estofats amb verdures de temporada

Truita de carbassó, ceba i patata

Amanida d'enciam i pastanaga

Lacti (s/gluten)

dimarts 22

Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes

Botifarra (s/gluten) plx amb seques saltejades amb allet

Fruita del temps

dimarts 29

Sopa de gallina i verdures amb arròs

Estofat de vedella a la Carbonara (s/gluten)

Fruita del temps

dilluns 7

dilluns 14

Arròs amb tomàquet i orenga

Palometa/Lluç arrebossat (farina s/gluten)

Amanida d' enciam i olives

Fruita del temps

dilluns 21

Arròs amb verdures / bolets

Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/gluten)

Enciam i cogombre

Fruita del temps

dilluns 28

Macarrons al graten (s/gluten)

Lluç al forn

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps