



Menú Basal



GENER 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes al gust Amanida variada Pa blanc i fruita fresca Kcal: 615,858 prot (g): 28,501 lip (g): 16,654 hc (g): 86,106	Tallarines amb salsa de formatge Hamburguesa mixta al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc i fruita fresca Kcal: 795,273 prot (g): 26,608 lip (g): 28,752 hc (g): 85,841
12	13	14	15	16
Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Salsitxes al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc i fruita fresca Kcal: 688,437 prot (g): 22,998 lip (g): 30,605 hc (g): 75,038	Macarrons amb salsa de bolets Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc i fruita fresca Kcal: 646,801 prot (g): 23,741 lip (g): 24,016 hc (g): 80,348	Arròs tres delícies Lluç al forn/planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa blanc i fruita fresca Kcal: 600,155 prot (g): 28,978 lip (g): 14,333 hc (g): 86,305	Mongetes tendres amb patates al vapor Llom al forn/planxa Carbassó al forn Pa blanc i iogurt natural ametller Kcal: 571,07 prot (g): 37,545 lip (g): 22,367 hc (g): 51	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patates al forn Pa blanc i fruita fresca Kcal: 632,857 prot (g): 35,416 lip (g): 22,013 hc (g): 70,112
19	20	21	22	23
Crema de porros Paella mixta (marisc i pollastre) - Pa blanc i fruita fresca Kcal: 573,253 prot (g): 14,726 lip (g): 8,781 hc (g): 103,804	Sopa casolana de peix amb pistons Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) Tomàquet amanit amb orenga Pa blanc i fruita fresca Kcal: 548,751 prot (g): 40,298 lip (g): 14,078 hc (g): 62,082	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc i fruita fresca Kcal: 647,355 prot (g): 20,903 lip (g): 19,373 hc (g): 88,073	Bròquil al vapor amb patates Botifarra al forn/planxa Mongetes seques saltades amb all i julivert Pa blanc i iogurt natural ametller Kcal: 802,359 prot (g): 38,625 lip (g): 48,602 hc (g): 49,355	Espirals gratinats (salsa de tomàquet i formatge ratllat) Seitons arrebossats Enciam i olives Pa blanc i fruita fresca Kcal: 757,029 prot (g): 26,651 lip (g): 30,44 hc (g): 90,693
26	27	28	29	30
Llenties estofades amb verduretes Truita de patata i ceba Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc i fruita fresca Kcal: 683,486 prot (g): 24,229 lip (g): 21,552 hc (g): 89,886	Rissoto de bolets Nuggets de peix Enciam i pastanaga Pa blanc i fruita fresca Kcal: 716,058 prot (g): 17,932 lip (g): 25,922 hc (g): 98,688	Crema de carbassó amb ceba cruixent Mandonguilles mixtes a la jardinera - Pa blanc i fruita fresca Kcal: 557,728 prot (g): 17,84 lip (g): 22,375 hc (g): 68,474	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc i iogurt natural ametller Kcal: 551,936 prot (g): 30,562 lip (g): 15,242 hc (g): 70,727	Coliflor amb beixamel gratinada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc i fruita fresca Kcal: 613,403 prot (g): 37,736 lip (g): 26,941 hc (g): 50,959

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.