

MENU ESCOLAR



SETEMBRE



dilluns

11

FESTA

dimarts

12 Kcal:728 HC:86 Lip:30 Prot:28

Macarrons gratinats
Croquetes de pernil
amb amanida
Fruita del temps

dimecres

13 Kcal:583 HC:71 Lip:16 Prot:39

Cigrons amb verdura
Wok casolà de pollastre
amb pebrot vermell i ceba
Fruita del temps

dijous

14 Kcal:574 HC:73 Lip:17 Prot:30

Arròs amb tomàquet
i xampinyons
Lluç a la planxa
amb amanida
logurt artesà

divendres

15 Kcal:588 HC:58 Lip:29 Prot:25

Purè tebi de porros
Hamburguesa de vedella
amb patates fregides
Fruita del temps

18 Kcal:666 HC:83 Lip:24 Prot:29

Arròs a la marinera
Truita de formatge
amb amanida
Fruita del temps

19 Kcal:615 HC:64 Lip:26 Prot:31

Purè de llegum
Mandonguilles amb salsa
de tomàquet i pastanaga
Fruita del temps

20 Kcal:729 HC:85 Lip:25 Prot:40

Espaguetis a la carbonara
Bacallà amb samfaina
Fruita del temps

21 Kcal:580 HC:53 Lip:22 Prot:43

Mongeta verda i patata
Pemilets de pollastre
al forn amb amanida
Fruita del temps

22 Kcal:585 HC:57 Lip:26 Prot:30

Amanida de tomàquet i formatge
Llenties amb arròs
logurt artesà

25 Kcal:657 HC:56 Lip:37 Prot:24

Bleda, pastanaga i patata
Salsitxes amb seques
Fruita del temps

26 Kcal:652 HC:87 Lip:20 Prot:31

Amanida de pasta
Calamars a l'andalusa
amb enciam
Fruita del temps

27 Kcal:715 HC:79 Lip:31 Prot:30

Cigrons estofats
Truita de patata i ceba
amb amanida
Fruita del temps

28 Kcal:596 HC:79 Lip:17 Prot:31

Macarrons napolitana
Mussola a la planxa amb
all i julivert i amanida
Fruita del temps

29 Kcal:652 HC:83 Lip:16 Prot:44

Taula de la descoberta del arròs
Pollastre al curry amb degustació
d'arròs del delta, basmati i
salvatge amb verdures
Fruita en almívar



i per equilibrar el sopar us proposem...

dilluns

11

FESTA

18
Verdura
Au i patata
Lacti

25

Amanida
Au i patata
Lacti

dimarts

12

Verdura
Peix i arròs
Lacti

19

Amanida
Porc i arròs
Lacti

26

Verdura
Vedella i patata
Lacti

dimecres

13

Amanida
Ou i patata
Lacti

20

Amanida
Ou i patata
Lacti

27

Amanida
Peix i arròs
Lacti

dijous

14

Pasta
Au i verdura
Fruita

21

Pasta
Peix i amanida
Lacti

28

Verdura
Porc i patata
Lacti

divendres

15

Pasta
Peix i amanida
Lacti

22

Verdura
Vedella i patata
Fruita

29

Pasta
Ou i amanida
Fruita

MENU ESCOLAR



OCTUBRE



dilluns

2 Kcal:605 HC:66 Lip:29 Prot:20

Puré de pastanaga
amb pipes de carbassa
Bunyols de bacallà
amb amanida
Fruita del temps

dimarts

3 Kcal:727 HC:74 Lip:34 Prot:31

Fesols a la riojana
Trita de carbassó
amb amanida
Fruita del temps

dimecres

4 Kcal:558 HC:73 Lip:14 Prot:34

Sopa d'au i fideus
Estofat de vedella amb
xampinyons i patata
Fruita del temps

dijous

5 Kcal:625 HC:68 Lip:24 Prot:34

Arròs a la cassola
Lluç a la planxa
amb amanida
logurt artesà

divendres

6 Kcal:731 HC:78 Lip:24 Prot:50

Tallarines amb salsa de formatge
Pollastre al forn amb
xips d'albergínia
Fruita del temps

9 Kcal:605 HC:56 Lip:26 Prot:36

Llenties amb arròs
Hamburguesa vegetal
amb amanida
logurt artesà

10 Kcal:594 HC:75 Lip:19 Prot:30

Sopa de galets
Pollastre arrebossat casolà
amb amanida
Fruita del temps

11 Kcal:646 HC:51 Lip:37 Prot:27

Pastís gratinat de coliflor
i carbassa
Trita de pernil dolç
amb amanida
Fruita del temps

12

FESTA

13 Kcal:704 HC:79 Lip:26 Prot:37

Macarrons a la carbonara
Salmó a la llimona
amb amanida
Fruita del temps

16 Kcal:757 HC:120 Lip:17 Prot:30

Dia Mundial de l'Alimentació

Humus amb bastonets
de pastanaga
Arròs de muntanya
Macedonia de fruita

17 Kcal:582 HC:61 Lip:26 Prot:25

Bleda i patata
Mandonguilles de lluç
amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

18 Kcal:629 HC:67 Lip:25 Prot:33

Espaguetis napolitana
Llom a la planxa
amb amanida
logurt artesà

19 Kcal:640 HC:77 Lip:24 Prot:29

Llenties amb verdures
Trita de patata i ceba
amb amanida
Fruita del temps

20 Kcal:558 HC:73 Lip:14 Prot:34

Sopa de brou i pistons
Estofat de gall d'indi
jardinera
Fruita del temps

23 Kcal:691 HC:75 Lip:27 Prot:36

Fideuà
Trita de carbassó
amb amanida
logurt artesà

24 Kcal:578 HC:76 Lip:15 Prot:35

Escudella
Cam d'olla
(col, pilota, cigrons...)
Fruita del temps

25 Kcal:638 HC:93 Lip:18 Prot:26

Arròs amb tomàquet
Halibut a l'andalusa
amb amanida
Fruita del temps

26 Kcal:676 HC:64 Lip:27 Prot:45

Puré de verdures
Pollastre a la farigola
amb patates fregides
i amanida
Fruita del temps

27 Kcal:609 HC:71 Lip:19 Prot:36

Cigrons estofats
Bacallà al forn
amb samfaina
Fruita del temps

30 Kcal:646 HC:79 Lip:20 Prot:35

Macarrons a la bolonyesa
Lluç a la planxa amb
all i julivert i amanida
Fruita del temps

31 Kcal:703 HC:53 Lip:28 Prot:59

Festa de la Castanyada
Puré de carbassa i moniato
Aletes de pollastre
amb amanida
Castanyes i panellets



i per equilibrar el sopar us proposem...

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Pasta Au i amanida Lacti	3 Verdura Peix i arròs Lacti	4 Amanida Porc i patata Lacti	5 Verdura Ou i patata Fruita	6 Amanida Peix i patata Lacti
9 Verdura Peix i patata Fruita	10 Amanida Vedella i patata Lacti	11 Pasta Peix i arròs Lacti	12 FESTA	13 Verdura Au i patata Lacti
16 Amanida Au i patata Lacti	17 Pasta Ou i amanida Lacti	18 Verdura Au i arròs Fruita	19 Pasta Peix i verdura Lacti	20 Verdura Vedella i patata Lacti
23 Verdura Au i arròs Fruita	24 Amanida Peix i patata Lacti	25 Verdura Ou i patata Lacti	26 Pasta Vedella i amanida Lacti	27 Pasta Ou i amanida Lacti
30 Verdura Porc i patata Lacti	31 Arròs Ou i amanida Fruita			

MENU ESCOLAR



NOVEMBRE



dilluns	dimarts	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
		FESTA	Kcal:625 HC:51 Lip:37 Prot:21 Mongeta tendra i patata Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Kcal:650 HC:79 Lip:24 Prot:30 Llenties estofades Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps
6 Kcal:608 HC:75 Lip:19 Prot:33 Puré de pastanaga i moniato Estofat de tonyina Fruita del temps	7 Kcal:709 HC:64 Lip:33 Prot:38 Mongetes blanques estofades Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	8 Kcal:732 HC:91 Lip:26 Prot:33 Macarrons napolitana Calamars a l'andalusa amb amanida logurt artesà	9 Kcal:648 HC:57 Lip:36 Prot:23 Sopa de brou i pistons Pollastre a la farigola amb patates fregides Fruita del temps	10 Kcal:700 HC:92 Lip:24 Prot:28 Arròs a la marinera Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps
13 Kcal:691 HC:77 Lip:26 Prot:37 Fideus a la cassola Bacallà al forn amb verdures Fruita del temps	14 Kcal:621 HC:80 Lip:18 Prot:34 Mongeta tendra i patata Estofat de porc amb castanyes Fruita del temps	15 Kcal:644 HC:66 Lip:22 Prot:44 Sopa de galets Rodó de gall d'indi amb xips d'albergínia i patata Fruita del temps	16 Kcal:650 HC:78 Lip:27 Prot:24 Arròs amb verdures i quinoa Croquetes de lluç i gambes amb amanida logurt artesà	17 Kcal:715 HC:79 Lip:31 Prot:30 Cigrons amb xoriço Trita de patata i pebrot amb amanida Fruita del temps
20 Kcal:592 HC:67 Lip:23 Prot:29 Sopa de rap Canelons de l'avia Fruita del temps	21 Kcal:602 HC:83 Lip:20 Prot:21 Arròs amb tomàquet Trita de seques amb amanida Fruita del temps	22 Kcal:602 HC:70 Lip:21 Prot:33 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	23 Kcal:725 HC:73 Lip:28 Prot:45 Tallarines carbonara Lluç a la planxa amb amanida logurt artesà	24 Kcal:766 HC:52 Lip:39 Prot:52 Taula de la descoberta dels tubercles, bulbs i arrels Pastis de patata i moniato gratinat Pemilets de pollastre amb xips de remolatxa i xirivia Fruita del temps
27 Kcal:659 HC:79 Lip:25 Prot:29 Macarrons gratinats Trita de bacallà amb amanida Fruita del temps	28 Kcal:600 HC:108 Lip:12 Prot:15 Puré de carbassa Paella de verdures i llegum Fruita del temps	29 Kcal:690 HC:82 Lip:27 Prot:30 Sopa de galets Mandonguilles de vedella jardinera Fruita del temps	30 Kcal:598 HC:72 Lip:16 Prot:41 Llenties amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	



i per equilibrar el sopar us proposem MENU ESCOLAR

dilluns	dimarts	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
		FESTA	Pasta Peix i amanida Lacti	Verdura Au i patata Lacti
6 Arròs Ou i amanida Lacti	7 Verdura Au i patata Lacti	8 Verdura Porc i patata Fruita	9 Amanida Peix i patata Lacti	10 Pasta Vedella i amanida Lacti
13 Amanida Ou i patata Lacti	14 Pasta Peix i amanida Lacti	15 Arròs Ou i amanida Lacti	16 Amanida Vedella i patata Fruita	17 Verdura Peix i arròs Lacti
20 Amanida Au i patata Lacti	21 Pasta Peix i verdura Lacti	22 Amanida Au i arròs Lacti	23 Verdura Ou i patata Fruita	24 Amanida Peix i arròs Lacti
27 Verdura Porc i patata Lacti	28 Amanida Peix i patata Lacti	29 Arròs Ou i amanida Lacti	30 Pasta Peix i amanida Lacti	



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 Kcal:650 HC:69 Lip:25 Prot:36 Arròs a la cassola Lluç a la planxa amb amanida logurt artesà
4 Kcal:613 HC:46 Lip:33 Prot:33 Sopa d'au i fideus Hamburguesa amb formatge i patates fregides i amanida Fruita del temps	5 Kcal:744 HC:71 Lip:26 Prot:55 Cigrons estofats Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	6 FESTA	7 Kcal:697 HC:90 Lip:25 Prot:28 Arròs amb peix i sípia Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	8 FESTA
11 Kcal:653 HC:70 Lip:29 Prot:27 Macarrons gratinats Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	12 Kcal:634 HC:80 Lip:18 Prot:37 Llenties amb verdures Seitó arrebossat amb amanida Fruita del temps	13 Kcal:752 HC:65 Lip:27 Prot:61 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre amb amanida logurt artesà	14 Kcal:604 HC:71 Lip:22 Prot:29 Sopa d'estrelles Estofat de tonyina amb patates Fruita del temps	15 Kcal:604 HC:68 Lip:28 Prot:21 Mongeta verda i patata Botifarra amb seques Fruita del temps
18 Kcal:729 HC:85 Lip:25 Prot:40 Tallarines carbonara Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	19 Kcal:665 HC:79 Lip:27 Prot:27 Cigrons amb col i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	20 Kcal:604 HC:54 Lip:23 Prot:44 Puré de verdures Pollastre a l'allada amb amanida Fruita del temps	21 Kcal:750 HC:89 Lip:31 Prot:28 Paella mixta Assortiment de peix amb amanida Fruita del temps	22 Kcal:750 HC:69 Lip:36 Prot:36 Festa de Nada Escudella de Nadal Canelons de l'avia Neules i torrons



i per equilibrar el sopar us proposem...

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Amanida Ou i patata Fruita
4 Verdura Peix i arròs Lacti	5 Verdura Ou i patata Lacti	6 FESTA	7 Pasta Au i amanida Lacti	8 FESTA
11 Verdura Vedella i patata Lacti	12 Pasta Porc i amanida Lacti	13 Amanida Ou i patata Fruita	14 Verdura Au i arròs Lacti	15 Pasta Peix i amanida Lacti
18 Amanida Au i arròs Lacti	19 Pasta Peix i verdura Lacti	20 Pasta Vedella i amanida Lacti	21 Verdura Porc i patata Lacti	22 Amanida Peix i arròs Fruita