

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE VERDURES (1, 6, 10, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS ... 2	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA PATATES (3) GU AMANIDA D'ENNCIAMS CARIATS PO IOGURT (7) ... 3	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB LLIMONA (12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS ... 4	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ... 5	1P MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA I FORMATGE (1, 7, T3, T6, T10) 2P CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO GU AMANIDA AMB OOVE PO MACEDÒNIA DE FRUITES DE TEMPORADA ... 6
1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS ... 9	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DEL TEMPS ... 10	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ... 11	 ... 12	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS ... 13
1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS ... 16	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ... 17	1P AMANIDA DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (opcional) (3, 4, 10, 12, T3) 2P LLOM A LA PLANXA GU PATATA PANADERA PO FRUITA DEL TEMPS ... 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ... 19	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) ... 20



PLATS TRIATS PER LES CLASSES DE 2n DE PRIMÀRIA DE L'ESCOLA DINS EL PROJECTE "CREIXEM SANS"



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

Gelats saludables en 3 passos

1. Base

Escull la fruita que més
t'agradi i tritura-la sola,
amb iogurt, llet o begudes
vegetals.



2. Congela

Busca motlles originals
i cap al congelador.
Hauràs d'esperar 4h.



3. Guarnició

Completa el teu gelat amb
la guarnició que més
t'agradin: coco, fruits secs,
xocolata >70%...

