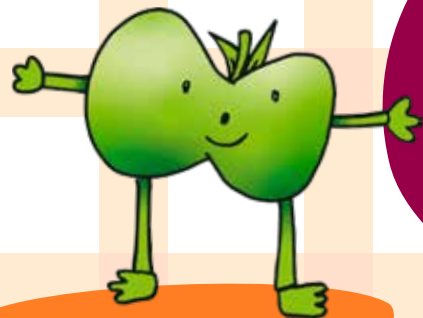




Feu petits canvis per millorar la qualitat dels sucres i hidrats de carboni dels vostres àpats: a l'**esmorzar** substituïu el suc de taronja per una **peça sencera de fruita o una macedònia**. Podeu aprofitar la fruita madura per endolcir de forma natural les vostres receptes. Animeu-vos a cuinar a casa amb els infants. Proveu a fer galetes casolanes.

ANY DE
L'ALIMENTACIÓ
SOSTENIBLE I ANY
INTERNACIONAL
DE FRUITES
I VERDURES

Verdures

Les **fruites i les verdures** són la principal **font de vitamines i minerals**. Animeu-vos a menjar-les cada dia de forma variada i divertida. Les fruites i verdures han d'estar presents **cada dia** als nostres àpats

menja sa

Els **cereals integrals i els llegums** ens aporten una gran quantitat de fibra. A més el llegum són una molt bona font de **proteïna vegetal**. La gastronomia mediterrània conté saborosos i variats plats amb lleties, cigrons i fesols

llegums

Els **hidrats de carboni** o sucres son fonamentals per les nostres cèl·lules. **Podem dividir-los en sucres simples i sucres complexos**. Els sucres simples els trobem a la pastisseria industrial. S'absorbeixen ràpidament i al cap de poca estona tornem a tenir gana. Els sucres complexos contenen fibra i s'absorbeixen lentament de manera que tenim sensació d'estar tips durant més estona. Els trobem **als llegums, les verdures, els cereals integrals i tubercles** com per exemple la patata.

aigua

Per incorporar sucres complexos de forma senzilla també podeu servir **pa integral o de cereals i llavors per l'entrepà de l'esmorzar**, canvieu el suc de fruita industrial per un got de llet o per una peça de fruita. Podeu **augmentar el consum de llegums i verdures** de forma creativa per exemple en forma d'hamburguesa. També podeu introduir la **pasta i l'arròs integrals** a les vostres receptes.



Dilluns

Dimarts

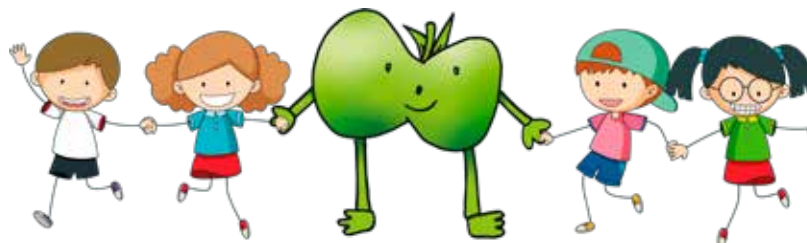
Dimecres

Dijous

Divendres



fornem a l'escola



13 Cal. 777 / H.C. 101 / Lip. 34 / P. 22

Macarrons amb sofregit casolà de ceba i tomàquet i alfabetes
Croquetes de rostit amb enciam amb llavors
Fruita del temps
Verdura / Peix i patata / Lacti

14 Cal. 622 / H.C. 97 / Lip. 20 / P. 18

Amanida completa (enciam, tomàquet, blat de moro, olives i tonyina)
Paella de mar i muntanya
Fruita del temps
Cereal / Ou i verdura / Lacti

15 Cal. 534 / H.C. 62 / Lip. 22 / P. 26

Mongeta tendra amb patata
Contracuixa de pollastre al forn al romaní amb pebrot saltat
Fruita del temps
Amanida / Llegum / Lacti

16 Cal. 606 / H.C. 53 / Lip. 31 / P. 27

Amanida russa amb maionesa
Calamars enfarinats casolans amb enciam i pastanaga
logurt natural artesà
Arròs / Vedella i amanida / Fruita

17 Cal. 653 / H.C. 86 / Lip. 22 / P. 33

Llenties estofades amb verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pasta / Peix i amanida / Lacti

20 Cal. 497 / H.C. 66 / Lip. 17 / P. 24

Bledes amb patata
Cuixetes de pollastre al forn a la llimona amb rodanxes de poma
Fruita del temps
Pasta / Ou i amanida / Lacti

21 Cal. 598 / H.C. 107 / Lip. 16 / P. 14

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga
Arròs amb sofregit casolà de verdures
Fruita del temps
Amanida / Porc i cereal / Lacti



22 Cal. 624 / H.C. 60 / Lip. 32 / P. 23

Amanida de patata amb tomàquet, olives negres i orenga
Truita de formatge amb brots d'enciam
Fruita del temps
Verdura / Peix i arròs / Lacti

23 Cal. 559 / H.C. 68 / Lip. 20 / P. 30

Purè tebi de carbassó
Vedella estofada amb patata dau
Fruita del temps
Amanida / Llegum / Lacti

24 Cal. 656 / H.C. 73 / Lip. 26 / P. 36

Fideus a la cassola amb hortalisses
Gallineta arrebossada (arrebossada casolà) amb enciam i olives
logurt natural artesà
Verdura / Au i patata / Fruita

27 Cal. 680 / H.C. 53 / Lip. 45 / P. 18

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Butifarra de Taradell a la planxa amb enciam i blat de moro
logurt natural artesà
Llegum / Cereal / Fruita

28 Cal. 596 / H.C. 93 / Lip. 17 / P. 24

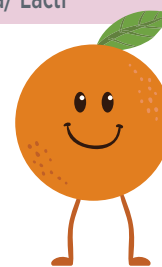
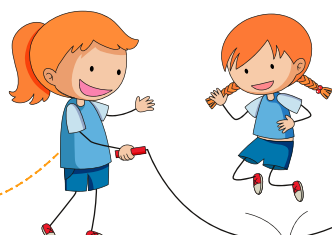
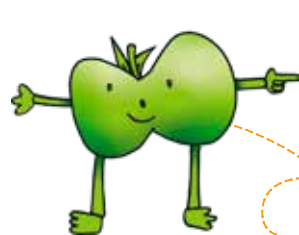
Arròs pilaf amb samfaina
Lluç al forn amb pimentó vermell, enciam i cogombre i salsa de iogurt
Fruita del temps
Verdura / Ou i pasta / Lacti

29 Cal. 629 / H.C. 80 / Lip. 18 / P. 40

Seques guisades a la jardineria
Daus de gall dindi saltats a la farigola amb albergínia arrebossada
Fruita del temps
Amanida / Peix i patata / Lacti

30 Cal. 703 / H.C. 92 / Lip. 26 / P. 29

Tallarines amb salsa de formatge
Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita del temps
Verdura / Vedella i arròs / Lacti



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



de temporada

api, albergínia, bleda, carbassó, cogombre, col, enciam, escarola, mongeta verda, pastanaga, pebrot i tomàquet
meló, nectarina, pera, plàtan, poma i síndria.

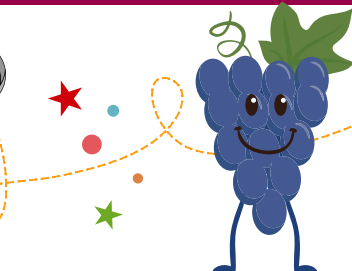
Dilluns

Dimarts

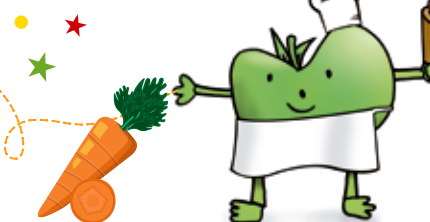
Dimecres

Dijous

Divendres



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



- 1** Cal. 617 / H.C. 87 / Lip. 26 / P. 13
 Puré de pastanaga
 Aletes de pollastre marinades
 casolanes amb patates fregides
 Fruita del temps
 Amanida / Peix i Llegum / Lacti

- 4** Cal. 634 / H.C. 80 / Lip. 26 / P. 24
 Arròs amb sofregit de verdures
 Truita de formatge
 amb enciam i tomàquet
 logurt natural artesà
 Verdura / Peix i pasta / Fruita

- 5** Cal. 576 / H.C. 62 / Lip. 25 / P. 30
 Vichysoise
 Fricandó de vedella
 amb bolets
 Fruita del temps
 Amanida / Llegum / Lacti

- 6** Cal. 677 / H.C. 93 / Lip. 21 / P. 34
 Espirals a la Norma
 Maires a l'andalusa casolana
 amb enciam i blat de moro
 Fruita del temps
 Verdura / Au i patata / Lacti

- 7** Cal. 574 / H.C. 96 / Lip. 15 / P. 20
 Minestra de verdura
 saltada amb ceba
 Llenties estofades amb arròs
 Fruita del temps
 Cereal / Porc i amanida / Lacti

- 8** Cal. 526 / H.C. 63 / Lip. 20 / P. 26
 Sopa de brou amb pasta integral
 Cuixetes de pollastre al forn
 amb llit de patata
 Fruita del temps
 Amanida / Peix i arròs / Lacti



- 11** Cal. 612 / H.C. 77 / Lip. 21 / P. 32
 Pèsols amb patata i pernil
 Gall dindi guisat
 amb verdures
 Fruita del temps
 Pasta / Peix i amanida / Lacti



- 13** Cal. 682 / H.C. 83 / Lip. 28 / P. 30
 Arros de peix
 Truita de carbassó
 amb enciam i llavors
 logurt natural artesà
 Verdura / Vedella i patata / Fruita

- 14** Cal. 719 / H.C. 95 / Lip. 26 / P. 33
 Espaguetis a la siciliana
 Mandonguilles de pollastre i
 espinacs amb salsa jardinera
 Fruita del temps
 Amanida / Prot. Veg / Lacti

- 15** Cal. 606 / H.C. 75 / Lip. 22 / P. 32
 Cigrons amb col i pastanaga
 Lluç al forn amb all i julivert
 amb enciam i brots de soja
 Fruita del temps
 Arròs / Ou i verdura / Lacti

- 18** Cal. 796 / H.C. 85 / Lip. 36 / P. 38
 Arros integral a la cassola
 amb verdures
 Seitó en tempura
 amb brots d'enciam
 Fruita del temps
 Verdura / Au i pasta / Lacti

- 19** Cal. 659 / H.C. 73 / Lip. 28 / P. 33
 Patates a a marinera
 Rostit de porc al forn
 amb ceba i pebrot
 Fruita del temps
 Amanida / Au i cereal / Lacti

- 20** Cal. 661 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 34
 seques estofades amb xoriç
 Truita a la francesa
 amb enciam i olives
 Fruita del temps
 Verdura / Vedella i pasta / Lacti

- 21** Cal. 632 / H.C. 78 / Lip. 24 / P. 32
 Mongeta tendra amb patata
 Pollastre al forn amb herbes de
 provença amb hummus de cigrò
 amb triangles de blat de moro
 Fruita del temps
 Arròs / Peix i amanida / Lacti

- 22** Cal. 785 / H.C. 93 / Lip. 34 / P. 30
 Macarrons amb bolonyesa vegetal
 Hamburguesa de coliflor i formatge
 amb amanida amb poma
 logurt natural artesà
 Amanida / Ou i patata / Fruita



- 25** Cal. 507 / H.C. 45 / Lip. 25 / P. 27
 Trinxat de col amb patata
 Llom arrebossat
 amb enciam i blat de moro
 logurt natural artesà
 Pasta / Peix i amanida / Fruita

- 26** Cal. 649 / H.C. 91 / Lip. 21 / P. 30
 Arròs amb xampinyons
 Wok de gall dindi (amb porro,
 pastanaga, pebrot i salsa de soja)
 Fruita del temps
 Amanida / Ou i patata / Lacti

- 27** Cal. 723 / H.C. 87 / Lip. 27 / P. 37
 Llacets amb salsa de formatge
 Bacallà al forn
 amb ceba i tomàquet
 Fruita del temps
 Amanida / Vedella i cereal / Lacti



- 28** Cal. 678 / H.C. 85 / Lip. 25 / P. 33
 Llenties estofades amb verdures
 fresques i pimentó vermell
 Truita de patata
 amb enciam i llavors
 Fruita del temps
 Verdura / Peix i pasta / Lacti

- 29** Cal. 509 / H.C. 63 / Lip. 20 / P. 23
 Puré de carbassa
 Pollastre guisat amb salsa de
 moniato amb castanyes
 Macedònia de fruites
 Arròs / Prot.veg i amanida / Lacti



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



- 1** Cal. 672 / H.C. 92 / Lip. 24 / P. 26
Arròs a la milanesa
Truita a la francesa amb pa amb tomàquet
Fruita del temps
Amanida / Au i patata / Lacti

- 3** Cal. 512 / H.C. 61 / Lip. 19 / P. 26
Sopa de brou amb galets
Calamars enfarinats casolans amb brots d'enciam
Fruita del temps
Amanida / Llegum / Lacti

- 4** Cal. 549 / H.C. 55 / Lip. 27 / P. 24
Verdura tricolor (pastanaga, bròcoli i patata)
Pollastre a l'allada amb xips de boniato
logurt natural artesà
Pasta / Peix i amanida / Fruita

- 5** Cal. 789 / H.C. 87 / Lip. 42 / P. 28
Cigrans guisats amb verdures
Hamburguesa 100% de vedella amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Verdura / Ou i arròs / Lacti

- 8** Cal. 519 / H.C. 45 / Lip. 26 / P. 28
Purè de porros
Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
logurt natural artesà
Pasta / Peix i amanida / Fruita

- 9** Cal. 718 / H.C. 83 / Lip. 29 / P. 36
Llenties estofades amb xoriç
Truita d'espínacs amb enciam amb llavors
Fruita del temps
Verdura / Vedella i arròs / Lacti

- 10** Cal. 693 / H.C. 90 / Lip. 26 / P. 31
Macarrons amb verdures
Llom rostit en el seu suc amb xampinyons
Fruita del temps
Amanida / Prot veg / Lacti

- 11** Cal. 807 / H.C. 94 / Lip. 34 / P. 36
Arròs amb sofregit de tomàquet
Salmó al forn amb un polsim d'anet amb pèsols i pastanaga
Fruita del temps
Amanida / Ou i pasta / Lacti

- 12** Cal. 579 / H.C. 82 / Lip. 23 / P. 23
Sopa d'esudella amb fideus
Carn d'olla
Fruita del temps
Verdura / Peix i patata / Lacti

- 15** Cal. 792 / H.C. 96 / Lip. 38 / P. 16
Tortellini de formatge amb sofregit de tomàquet
Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
Amanida / Vedella i llegum / Lacti

- 16** Cal. 516 / H.C. 62 / Lip. 20 / P. 26
Mongeta tendra i patata
Pernilets de pollastre al forn amb romaní amb daus de tomàquet
Fruita del temps
Arròs / Peix i amanida / Lacti

- 17** Cal. 677 / H.C. 87 / Lip. 24 / P. 32
Cigrans amb hortalisses
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita del temps
Verdura / Porc i pasta / Lacti

- 18** Cal. 622 / H.C. 88 / Lip. 21 / P. 25
Arròs integral caldós amb verdures
Lluç a la vizcaina
Fruita del temps
Amanida / Au i patata / Lacti

- 19** Cal. 776 / H.C. 66 / Lip. 49 / P. 22
Purè carbassa i boniato
Butifarra de Taradell amb seques i allioli de codony
logurt natural artesà
Pasta / Ou i amanida / Fruita

- 22** Cal. 744 / H.C. 83 / Lip. 34 / P. 31
Llacets amb pesto d'espínacs
Truita de penil dolç amb brots d'enciam
Fruita del temps
Verdura / Peix i arròs / Lacti

- 23** Cal. 583 / H.C. 48 / Lip. 30 / P. 33
Purè de patata gratinat
Wok de gall dindi (pebrot, ceba, pastanaga) amb enciam i olives
logurt natural artesà
Amanida / Porc i cereal / Fruita

- 24** Cal. 603 / H.C. 72 / Lip. 24 / P. 29
Sopa de peix amb arròs
Mandonguilles de pollastre i cigrons amb salsa de tomàquet
Fruita del temps
Amanida / Ou i patata / Lacti

- 25** Cal. 559 / H.C. 68 / Lip. 20 / P. 31
Cassoleta de verdures saltada
Estofat de vedella amb daus de patata
Fruita del temps
Pasta / Prot veg i amanida / Lacti

- 26** Cal. 679 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 44
Llenties guisades amb pastanaga
Gallineta arrebossada amb enciam amb llavors
Fruita del temps
Arròs / Au i verdura / Lacti

- 29** Cal. 601 / H.C. 63 / Lip. 28 / P. 28
Coliflor amb patata
Llom arrebossat amb enciam i olives
Fruita del temps
Amanida / Ou i llegum / Lacti

- 30** Cal. 630 / H.C. 108 / Lip. 13 / P. 25
Purè de verdures
Espirals amb bolonyesa vegetal
Fruita del temps
Arròs / Peix i amanida / Lacti



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



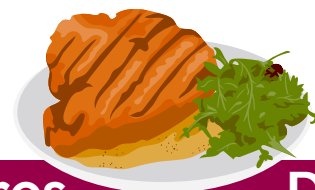
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



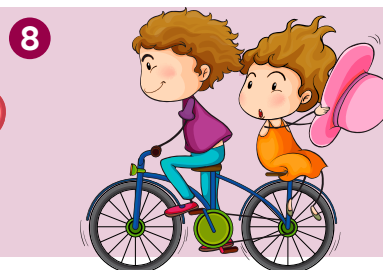
1 Cal. 664 / H.C. 79 / Lip. 25 / P. 35
Mongetes seques estofades
Pollastre al forn amb canyella
amb les verdures del rostit
Fruita del temps
Amanida / Porc i pasta / Lacti

2 Cal. 757 / H.C. 96 / Lip. 30 / P. 30
Arròs mariner
Truita a la paisana
amb brots d'enciam
Fruita del temps
Verdura / Vedella i patata / Fruita

3 Cal. 596 / H.C. 70 / Lip. 25 / P. 27
Llacets amb sofregit de tomàquet
Lluç al forn amb all i julivert
amb enciam i llavors
logurt artesà amb flocs de civada
Verdura / Au i arròs / Fruita



6 Cal. 561 / H.C. 66 / Lip. 24 / P. 24
Purè de porros
Pollastre a la llimona
amb patates xips
Fruita del temps
Pasta / Peix i amanida / Lacti



8 Cal. 564 / H.C. 81 / Lip. 20 / P. 19
Arròs a la cassola amb verdures
Ous al forn amb tomàquet
logurt natural artesà
Amanida / Au i patata / Fruita

9 Cal. 825 / H.C. 86 / Lip. 37 / P. 43
Macarrons integrals a
la crema de formatge
Seiçó arrebossat
amb brots d'enciam
Fruita del temps
Verdura / Porc i llegum / Lacti

13 Cal. 525 / H.C. 72 / Lip. 17 / P. 26
Mongeta tendra i patata
Gall dindi estofat
amb hortalisses
Fruita del temps
Arròs / Peix i amanida / Lacti

14 Cal. 667 / H.C. 109 / Lip. 20 / P. 18
Purè de verdura
Canelons de carn gratinats
amb beixamel i formatge
Fruita del temps
Amanida / Llegum / Lacti



15 Cal. 615 / H.C. 78 / Lip. 25 / P. 24
Arròs amb sofregit casolà
de ceba i tomàquet
Truita de pernil dolç amb
enciam i olives
logurt natural artesà
Verdura / Au i patata / Fruita

16 Cal. 496 / H.C. 62 / Lip. 16 / P. 30
Sopa de brou amb pasta
Maires a l'andalusa
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Verdura / Vedella i cereal / Lacti

17 Cal. 762 / H.C. 95 / Lip. 32 / P. 28
Llenties guisades
Hamburguesa de verdura i
quinoa amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pasta / Ou i verdura / Lacti



20 Cal. 669 / H.C. 49 / Lip. 45 / P. 18
Bròquil i patata
Salsitxes a la planxa
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Verdura / Au i arròs / Lacti

21 Cal. 719 / H.C. 95 / Lip. 28 / P. 28
Arròs amb tomàquet
Calamars a la romana
amb enciam i olives
Fruita del temps
Verdura / Prot veg i patata / Lacti

22 Cal. 578 / H.C. 75 / Lip. 20 / P. 29
Escudella de Nadal
Pollastre amb prunes
Neules i torrons
Amanida / Peix i arròs / Fruita



de temporada

api, albergínia, bleda, bròquil, carbassó
carxofa, cogombre, col, col-i-flor, enciam
escarola, espinacs, mongeta verda
pastanaga, pesols, pebrot i tomàquet
mandarina, meló, pera,
plàtan, poma, síndria
i taronja



* A cycle infantil es
substituirà l'amanida de
primer plat per un puré de
verdures de temporada.