

LA IMPORTÀNCIA DE LA HIDRATACIÓ

L'aigua és la beguda més saludable pel nostre organisme, el nostre cos està format per un 70% d'aigua.

“ Oferiu varietat, per exemple: **gelats el-laborats** amb suc de fruita natural, **llimonada natural** sense sucre ”

“ Serviu begudes a temperatures moderades per **promoure un major consum de líquid.** ”

“ Eviteu les begudes ensucrades per hidratar ”

Faciliteu l'accés a l'aigua als nens i nenes

“ Els nens i nenes són més vulnerables a patir deshidratació, la seva sensació de set no està del tot desenvolupada i poden patir afeccions amb pèrdua de líquids ”

“ Bebeu petites quantitats d'aigua mentre juguem. Bebeu-ne més al acabar el joc. ”

Dilluns

Dimarts

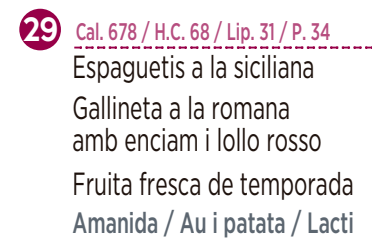
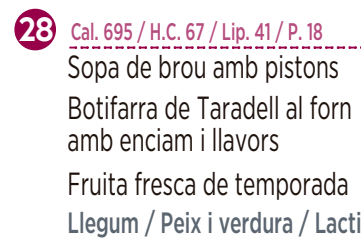
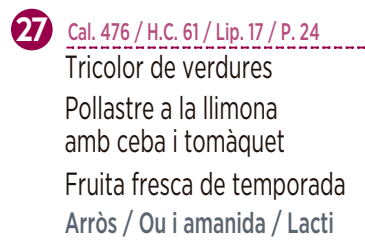
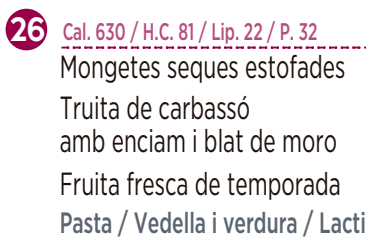
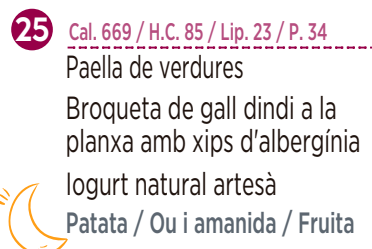
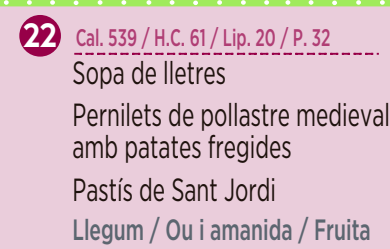
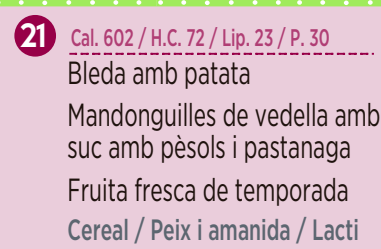
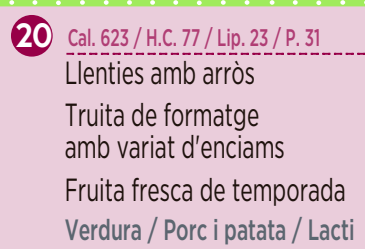
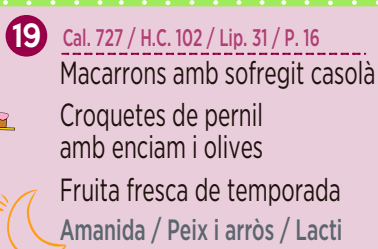
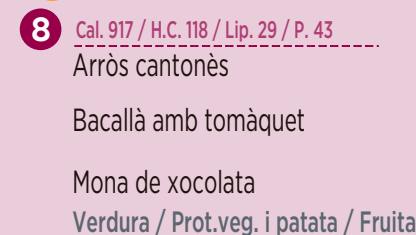
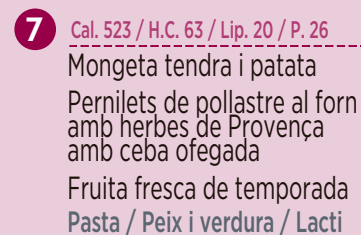
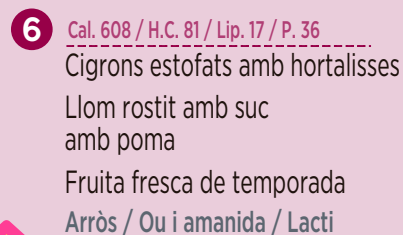
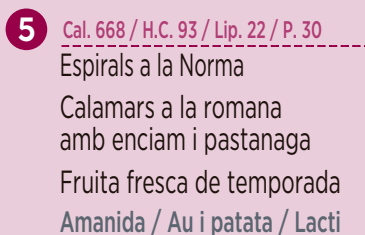
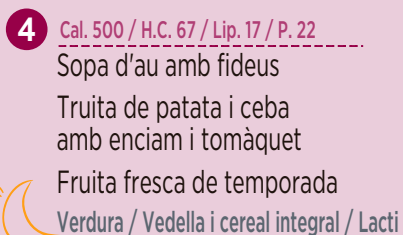
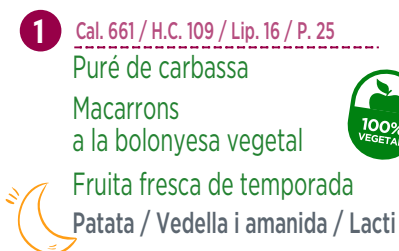
Dimecres

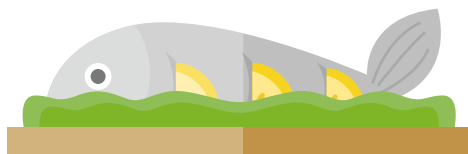
Dijous

Divendres



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





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Cal. 701 / H.C. 101 / Lip. 25 / P. 24
Arròs amb sofregit casolà
Truita de patata i ceba
Enciam i fulla de roure
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i patata / Lacti

3 Cal. 674 / H.C. 67 / Lip. 42 / P. 18
Purè de carbassó
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Pasta / Ou i amanida / Lacti

4 Cal. 679 / H.C. 79 / Lip. 29 / P. 31
Fideus a la cassola
Lluç en salsa verda
logurt natural artesà
Amanida / Porc i arròs / Fruita

5 Cal. 720 / H.C. 86 / Lip. 32 / P. 25
Llenties guisades amb verdures
Tastets de bròcoli i formatge al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

6 Cal. 488 / H.C. 66 / Lip. 15 / P. 26
Sopa d'escudella amb galets
Pollastre rostit amb patata dau
Fruita fresca de temporada
Amanida / Llegum / Lacti



9 Cal. 774 / H.C. 70 / Lip. 48 / P. 19
Mongeta tendra i patata
Salsitxes a la planxa amb variat d'enciams
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i verdura / Lacti

10 Cal. 653 / H.C. 82 / Lip. 24 / P. 31
Cigrons amb col i pastanaga
Truita a la paisana amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Patata / Au i amanida / Lacti

11 Cal. 696 / H.C. 93 / Lip. 28 / P. 23
Amanida Caprese (tomàquet, formatge fresc, olives negres i alfàbrega)
Arròs a la marinera
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal / Lacti

12 Cal. 589 / H.C. 68 / Lip. 23 / P. 32
Patates estofades
Pernilets de pollastre al forn a la canyella amb llit de poma
logurt natural artesà
Cereal integral / Ou i amanida / Fruita

13 Cal. 728 / H.C. 89 / Lip. 27 / P. 37
Maçarrons amb salsa de formatge gratinats
Maires enfarinades amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Amanida / Prot.vegetal i arròs / Lacti

16 Cal. 489 / H.C. 78 / Lip. 17 / P. 10
Arròs saltat amb quinoa, edamame i blat de moro
Hamburguesa vegetal amb enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti

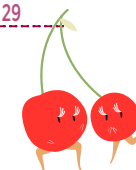


17 Cal. 695 / H.C. 85 / Lip. 26 / P. 35
Mongetes seques estofades amb xoriç
Truita de carbassó amb enciam i lollo rosso
Fruita fresca de temporada
Cereal / Au i verdura / Lacti

18 Cal. 657 / H.C. 90 / Lip. 21 / P. 32
Espaguetis amb verdures saltejades i salsa de soja
Bacallà cruixent amb brots tendres
Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i cereal integral / Lacti

19 Cal. 621 / H.C. 82 / Lip. 26 / P. 20
Bledes i patata
Aletes de pollastre marinades al forn amb tomàquet provençal
Fruita fresca de temporada
Arròs / Ou i amanida / Lacti

20 Cal. 476 / H.C. 67 / Lip. 12 / P. 29
Sopa d'au amb pasta
Estofat de vedella a la jardinera
logurt natural artesà
Verdura / Peix i patata / Fruita



23 Cal. 656 / H.C. 62 / Lip. 30 / P. 37
Pèsols i patata saltejats
Llom arrebossat casolà amb enciam i tomàquet
logurt natural artesà
Pasta / Peix i verdura / Fruita

24 Cal. 680 / H.C. 92 / Lip. 26 / P. 25
Arròs amb verdures
Truita de formatge amb varietat d'enciams
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i patata / Lacti

25 Cal. 597 / H.C. 78 / Lip. 18 / P. 36
Llenties estofades
Pollastre a la farigola amb ceba i carbassó
Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot.veg. i amanida / Lacti

26 Cal. 804 / H.C. 126 / Lip. 24 / P. 28
Espirals amb sofregit de tomàquet amb alfàbrega
Seitó en tempura amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i cereal / Lacti

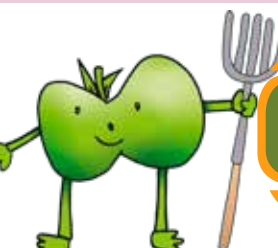
27 Cal. 505 / H.C. 66 / Lip. 22 / P. 12
Amanida russa
Mandonguilles de gall dindi amb bolets
Fruita fresca de temporada
Cereal / Ou i amanida / Lacti

30 Cal. 799 / H.C. 100 / Lip. 33 / P. 30
Amanida d'arròs
Truita de patata i ceba amb enciam i fulla de roure
logurt natural artesà
Verdura / Au i cereal / Fruita

31 Cal. 567 / H.C. 65 / Lip. 24 / P. 27
Mongeta tendra i patata
Calamars casolans a l'andalusa amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Pasta / Prot.veg. i amanida / Lacti



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



de temporada

porro, tomàquet, carbassó, col, coliflor, bròquil
mandarina, taronja, poma Golden, pera Conference, pruna, plàtan, meló
maire, seitó, sardina, lluç



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1 Cal. 582 / H.C. 57 / Lip. 26 / P. 33
Purè de llegums
Llom adobat a la planxa amb carbassó cruixent
Fruita fresca de temporada
Arròs / Peix i amanida / Lacti

2 Cal. 761 / H.C. 93 / Lip. 29 / P. 37
Macarrons a la carbonara
Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i patata / Lacti

3 Cal. 610 / H.C. 62 / Lip. 29 / P. 28
Amanida camperola (patata, tomàquet, tonyina, ou dur i olives negres)
Pollastre a l'allada amb ceba ofegada
Fruita fresca de temporada
Cereal / Ou i amanida / Lacti

6
Pàsqua Florida

7 Cal. 666 / H.C. 84 / Lip. 25 / P. 32
Amanida de pasta (espirals, tomàquet, olives i tonyina)
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Cereal / Au i amanida / Lacti

8 Cal. 724 / H.C. 90 / Lip. 26 / P. 37
Arròs a la cassola amb bolets
Suquet de lluç
logurt natural artesà
Amanida / Porc i patata / Fruita

9 Cal. 600 / H.C. 65 / Lip. 26 / P. 30
Mongeta tendra i patata
Pollastre arrebossat amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i amanida / Lacti

10 Cal. 713 / H.C. 109 / Lip. 23 / P. 20
Vichysoisse freda
Pizza casolana de pernil i formatge
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot. veg. i cereal / Lacti

13 Cal. 812 / H.C. 109 / Lip. 32 / P. 25
Espirals a la bolonyesa vegetal
Croquetes d'espínacs amb enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti



14 Cal. 768 / H.C. 57 / Lip. 50 / P. 24
Bròquil i patata
Botifarra de Taradell a la planxa amb xips d'albergínia
logurt natural artesà
Cereal / Ou i amanida / Fruita

15 Cal. 650 / H.C. 93 / Lip. 22 / P. 25
Arròs amb tomàquet casolà
Pernilets de pollastre a la llimona amb ceba i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti

16 Cal. 649 / H.C. 77 / Lip. 24 / P. 36
Llenties guisades
Trita de formatge i pernil dolç amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Cereal / Vedella i verdura / Lacti

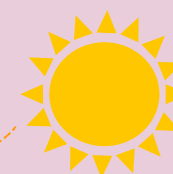
17 Cal. 668 / H.C. 56 / Lip. 36 / P. 31
Amanida russa
Seitó en tempura amb enciam i canonge
Fruita fresca de temporada
Verdura / Llegum / Lacti

20 Cal. 572 / H.C. 77 / Lip. 26 / P. 12
Purè de carbassó
Varietat de fregits amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Pasta / Peix i amanida / Lacti

21 Cal. 688 / H.C. 93 / Lip. 26 / P. 26
Espaguetis amb tomàquet
Trita de patata i ceba amb brots d'enciams
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

22 **Final de curs**
Ausolan Burguer amb patates fregides
Tomàquet amanit amb olives
Gelat
Amanida / Ou i cereal integral / Fruita

bones vacances



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

