

VIATGE DE SABORS I AVENTURES!

Imagina un jardí secret on les fruites són tresors màgics! ✨
Els mercats es transformen en llibres de contes, plens de maduixes vermelles com robins, albercocs daurats com raigs de sol i cireres brillants com cors d'aventurers. 🍌🌿

Cada mossegada és un pas en una expedició nutritiva.

🌟 Els superpoders de les vitamines et faran créixer fort i feliç!

Cada fruita té un poder especial?

- 🍓 Les maduixes et fan somriure.
- 🍎 Els albercocs t'omplen d'energia.
- 🍓 Les cireres et fan valent!

Bon Profit!

Sabies que...? Cada vegada que reutilitzes un objecte li dones una nova vida i ajudes a cuidar el nostre planeta?

Petites accions, grans canvis!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL

*OPCIÓ DE PA INTEGRAL A DIARI

5 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Nuggets de pollastre amb cuscús
Fruita del temps

*Amanida de tomàquet i alvocat
Salmó al forn amb espàrrecs
Fruita del temps

12 Sopa d'au amb fideus
Trita de carbassó amb amanida (enciam, cogombre i olives)
Fruita del temps

*Hummus amb bastonets de pastanaga
Empanada de tonyina
logurt

19 **LLIURE DISPOSICIÓ**

26 Arròs amb verdures saltades (carbassó, ceba i pebrots)
Varetes de peix amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita del temps

*Trinxat de verdures
Pollastre a la planxa amb pebrots al forn
logurt

6 Arròs amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

*Bròquil amb patata a l'allet
Wok de vedella amb pebrots
logurt

13 Mongeta verda amb patata
Mandonguilles mixtes a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

*Crema de verdures
Remenat d'ou amb xampinyons
logurt

20 Crema de carbassa
Trita de patates amb amanida (enciam i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

*Cuscús saltat amb verdures i panses
Cap de llom amb porros i carbassa al forn
Fruita del temps

27 Mongetes blanques guisades amb hortalisses (ceba i carbassa)
Trita francesa amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

*Carxofes saltades amb pernil
Lluç a la planxa amb patates panaderes
logurt

7 Llenties guisades amb verdures (carbassa i porros)
Pernilets de pollastre amb patates panaderes al forn
Fruita del temps

*Gaspacho
Wrap de falafel amb amanida
Quèfir

14 Amanida d'arròs (ou dur, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)
Bacallà a la marinera
Fruita del temps

*Espinacs saltats amb panses
Pintxos de porc adobats amb patata al caliu
logurt

21 Macarrons amb tomàquet, orenga i formatge
Lluç a les fines herbes amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

*Amanida mixta
Falafel amb salsa de logurt
logurt

28 Crema de verdures amb crostons (patata, pastanaga i carbassó)
Cap de llom amb salsa barbacoa i timbal d'arròs
Fruita del temps

*Cabdells amb tonyina
Pit de gall dindi a la planxa amb amanida de quinoa
logurt

1 **FESTIU**

8 Llacets saltats amb xampinyons i formatge
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, olives i tomàquet)
logurt sostenible natural sense sucre

*Panatxé de verdures
Ous trencats amb pernil
Fruita del temps

15 Mongetes blanques saltades amb pebrots i ceba
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

*Quinoa amb verdures
Trita francesa amb xampinyons
logurt

22 Amanida de patata (tomàquet, ceba, olives i tonyina)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn
Fruita del temps

*Pèsols amb bacó
Trita francesa amb amanida
logurt

29 Mongeta verda amb patata
Contra cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

*Vichyssoise
Croquetes d'espinacs amb amanida
Fruita del temps

2 **LLIURE DISPOSICIÓ**

9 **PROTEÍNA VEGETAL**
Crema de carbassó amb crostons
Cigrons amb samfaina (albergínia, pebrots, all, ceba i tomàquet)
Fruita del temps

*Amanida completa amb fruits secs
Gall dindi al forn amb patates "a lo pobre"
logurt

16 **Tortel·lini a la napolitana** (tomàquet i alfàbrega)
Piadina romangola (pernil dolç, formatge i enciam) amb ciambotta
Gelato

23 **PROTEÍNA VEGETAL**
Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties (blat de moro, pastanaga ratllada, cogombre i olives)
Fruita del temps

*Sopa de tomàquet
Sandvitx vegetal amb salmó fumat i philadelphia
logurt

30 Amanida tropical de pasta (blat de moro, surimi, pinya i salsa rosa)
Fogoner al forn amb verdures saltades (carbassó i pastanaga baby)
Fruita del temps

*Mongeta verda amb patata
Quiche de verdures amb tomàquet amanit
logurt

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.