

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 ☞ Cigrons estofats amb verdures ☞ Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives ☞ Gelatina Kcal:620 P:28g G:32g H.C:54g	2 ☞ Espaguetis amb tomàquet i formatge ☞ Cuetes de rap al forn a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ☞ Fruita del temps Kcal:608 P:30g G:24g H.C:64g
5 ☞ Mongetes blanques amb tomàquet i xampinyons ☞ Truita de carbassó amb amanida d'enciam, olives i blat de moro ☞ Fruita del temps Kcal:634 P:28g G:28g H.C:68g	6 ☞ Sopa de peix ☞ Caella a la planxa amb xampinyons laminats ☞ Mandarina Kcal:646 P:23g G:27g H.C:76g	7 ☞ Arròs amb tomàquet i tonyina ☞ Seitan arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i olives ☞ Iogurt Kcal:673 P:36g G:25g H.C: 76g	8 ☞ Patates estofades amb verdures ☞ Bacallà al forn amb tomàquet ☞ Fruita del temps Kcal:684 P:37g G:32g H.C:62g	9 ☞ Fideus a la cassola (plat s/carn) ☞ Filet de seitan a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre ☞ Fruita del temps Kcal:623 P:33g G:25g H.C:66g
12 ☞ Minestra de verdures* ☞ Frankfurts vegetals amb amanida d'enciam, tomàquet i olives ☞ Fruita del temps Kcal:610 P:21g G:38g H.C:46g	13 ☞ Macarrons Napolitana (tomàquet, pastanaga i formatge) ☞ Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro ☞ Fruita del temps Kcal:621 P:32g G:22g H.C:73g	14 ☞ Crema de verdures de l'hort amb rostes ☞ Filet de seitan a la planxa amb patates xips ☞ Fruita del temps Kcal:626 P:32g G:31g H.C:53g	15 ☞ Arròs caldós amb sípia ☞ Truita de patata amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ☞ Iogurt Kcal:681 P:33g G:28g H.C:75g	16 ☞ Llenties guisades amb patata i verdures ☞ Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre ☞ Pastís de carnaval Kcal:699 P:38g G:31g H.C:67g
19 ☞ Arròs amb verdures ☞ Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ☞ Fruita del temps Kcal:640 P:20g G:36g H.C:61g	20 ☞ Crema de pastanaga i carbassa ☞ Falafell de cigrons amb patates fregides ☞ Fruita del temps Kcal:694 P:37g G:29g H.C:70g	21 ☞ Mongetes blanques guisades amb tomàquet, ceba i pebrot ☞ Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre ☞ Natilles Kcal:606 P:32g G:22g H.C:70g	22 ☞ Sopa vegetal ☞ Estofat de seitan amb verdures i patata ☞ Fruita del temps Kcal:650 P:37g G:28g H.C:62g	23 ☞ Tallarines amb tomàquet i formatge ratllat ☞ Filet de fogaoner al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives ☞ Fruita del temps Kcal:611 P:40g G:21g H.C:65g
26 ☞ Cigrons estofats amb verdures ☞ Truita amb formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre ☞ Iogurt Kcal:663 P:30g G:34g H.C:57g	27 ☞ Patates guisades ☞ Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ☞ Fruita del temps Kcal:575 P:25g G:23g H.C:67g	28 ☞ Sopa vegetal amb pasta ☞ Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i olives ☞ Macedònia Kcal:767 P:35g G:38g H.C:71g		

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat / La informació nutricional correspon al menú basal.

* S'ofereirà maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.