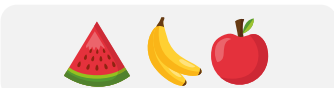


MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Amanida del temps amb fruits secs Pollastre arrebossat amb guarnició de bolets Fruita de temporada</p>	<p>2 Crema de carbassa Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>3 Verdura de temporada al vapor Salmó a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada</p>
	<p>6 Crema de col kale i poma Trita de xampinyons i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs integral amb oli d'herbes Llom a la planxa amb enciams variats iogurt natural</p>	<p>8 Amanida de llegum Trita de pebrots amb patata iogurt natural</p>	<p>9 Verdura de temporada al vapor Orada a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>10 Macarrons saltats porro Pollastre al forn amb carxofes Fruita de temporada</p>
	<p>13 Tallarines al pesto Bacallà al forn Fruita de temporada</p>	<p>14 Cigrons amb espinacs Aletes de pollastre al forn amb carxofes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs integral amb tomàquet Estofat de conill amb naps i carbassa Fruita de temporada</p>	<p>Festa</p>
	<p>20 Bròquil gratinat amb ametlles Falafels amb daus de carbassa Fruita de temporada</p>	<p>21 Amanida d'espinacs, tomàquet i formatge fresc Verat al forn sobre llit de patata Fruita de temporada</p>	<p>22 Arròs integral amb col, ceba i soja Trita de verdures i pa de cereals amb tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>23 Macarrons integrals amb oli d'alfàbrega Broquetes de gall dindi a la brasa Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Cols de Brussel·les amb patates Calamars a la planxa amb all i julivert Fruita de temporada</p>	<p>28 Amanida de lleties Pollastre planxa amb salsa de prunes i xirivia Fruita de temporada</p>	<p>29 Cuscús amb verdures del temps Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada</p>	<p>30 Crema de verdures Croquetes casolanes de llegum amb amanida iogurt natural</p>	<p>31 Sopa de verdures amb llegum Risotto de carbassa i nous Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llom a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Gall dindi a la planxa amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Bistec a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Llom a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Gall dindi amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Bistec a la planxa amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Llom a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Gall dindi planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons guisats</p> <p>Bistec de vedella planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Patata bullida amb oli</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>3 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Patata bullida amb oli</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>7 Patata bullida i pastanaga</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>8 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>9 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de pastanaga</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>
	<p>13 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>14 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Maires a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>15 Patata bullida i pastanaga</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Patata bullida amb oli</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Patata bullida i pastanaga</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>21 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>22 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Maires a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>23 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>28 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>30 Patata bullida amb oli</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>	<p>31 Patata bullida i pastanaga</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Gall dindi a la planxa amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Maires a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Gall dindi planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



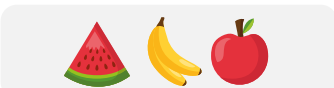
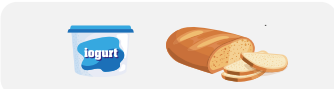
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1</p> <p>Bròquil i patata (50g patata-1R)</p> <p>Fideuada (120g pasta-3R) de peix</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>2</p> <p>Estofat de mongetes seques (150g llegum-3R)</p> <p>Truita de bolets (30g pat.fregida-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>3</p> <p>Arròs (135g -3R) amb salsa de remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>
	<p>6</p> <p>Espinacs i patata (50g patata-1R)</p> <p>Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>7</p> <p>Saltat de cigrons (150g llegum-3R)</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>8</p> <p>Verdura de temporada (50g-1R)</p> <p>Macarrons (120g pasta-3R) bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>9</p> <p>Sopa d'arròs (67,5g-1,5R)</p> <p>Pollastre al curri amb patata caliu (100g-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>10</p> <p>Crema de mongetes (150g llegum-3R)</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>
<p>13</p> <p>Arròs (135g -3R) saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana (30g pat.fregida-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>14</p> <p>Sopa de galets (60g-1,5R)</p> <p>Falafels (3 un.-1,5R) amb salsa de iogurt amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>15</p> <p>Hummus (100g llegum-2R) amb pa (20gr-1R)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>16</p> <p>Verdura de temporada (150g patata-3R)</p> <p>Peix carboner al forn amb carb.(100g carbassa-0,5R)</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>	
<p>20</p> <p>Llenties (150g- 3R) estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>21</p> <p>Arròs integral (135g -3R) saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata (30g pat.fregida-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis (120g-3R) amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>23</p> <p>Crema de verdures (50g moniato-1R)</p> <p>Arròs (90g-2R) amb verdures i llegum (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>		
<p>27</p> <p>Arròs (135g-3R) saltat amb api-</p> <p>Llom al forn amb patata al caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>28</p> <p>Macarrons (120g-3R) amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>29</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques (150 g-3R) i verdures</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>30</p> <p>Cigrons guisats (150g-3R)</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>		
				<p>31</p> <p>Verdura de temporada (150g patata-3R)</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	
<p>Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. També oferim pa integral.</p>					



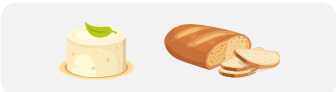
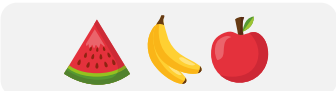
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre (halal) a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llenties saltades amb poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Pollastre (halal) rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Amanida de llegum</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Amanida d'hortalisses</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Hamburguesa de llegum amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Rementat d'ou amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Llenties amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pasta integral amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Amanida de llegum</p> <p>Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llenties saltades amb poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura tricolor del temps</p> <p>Falafels amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Amanida d'hortalisses</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Amanida de llegum</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Amanida d'hortalisses</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Hamburguesa de llegum amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Tofu a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Amanida d'arròs</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Llenties amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pasta integral amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Hamburguesa de llegum amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Amanida de llegum</p> <p>Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llenties saltades amb poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura tricolor del temps</p> <p>Falafels amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Amanida de llegum</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Hamburguesa de llegum amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Rementat d'ou amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pasta integral amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llenties saltades amb poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura tricolor del temps</p> <p>Falafels amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets (s/g)</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus (s/g) amb torrades (s/g)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Verdura de temporada segons</p> <p>Peix carboner al forn (s/g) amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>20 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Espaguetis (s/g) amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum (s/g)</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons (s/g) amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques (s/g) i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb amanida del temps (s/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus amb torrades (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Rementat de porro i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>20 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>27 Arròs saltat amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llenties saltades amb poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Rementat de porro i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Crema de porro i nap</p> <p>Saltat de mongetes seques i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>



Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats