



## DILLUNS

**3** Sopa d'au amb galets  
Trita francesa amb amanida  
(enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

**10** Crema de carbassó  
Fideus a la cassola amb  
salsitxes de porc i verdures  
(mongeta verda, pebrot vermell i  
ceba)  
Fruita del temps

**17** Arròs caldós amb verdures  
(pastanaga i porros)  
Trita de carbassó amb  
amanida (enciam, olives i blat  
de moro)  
Fruita del temps

**24** Mongeta verda amb patata  
Nuggets de pollastre amb  
amanida (enciam, olives i  
tomàquet)  
Fruita del temps

## DIMARTS

**4** Mongeta verda amb patata  
Botifarra de pagès al forn  
amb amanida (enciam,  
pastanaga i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

**11** Sopa de peix amb arròs  
Trita de patates amb  
amanida (enciam, pastanaga i  
blat de moro)  
Fruita del temps

**18** Crema de verdures de  
temporada (carbassa i carbassó)  
amb crostons  
Llom amb salsa de poma i  
patates panaderes  
Fruita del temps

**25** Llenties guisades amb  
verdures (pebrots i ceba)  
Hamburguesa mixta a la  
planxa amb cuscús  
Fruita del temps

## DIMECRES

**5** Llenties estofades amb  
quinoa, pastanaga i carbassó  
Contra cuixa de pollastre  
amb ceba i poma al forn  
Fruita del temps

**12** Mongetes blanques guisades  
amb carbassó i porros  
Cuixa de pollastre al forn amb  
amanida (pastanaga, tomàquet i  
olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

**19** Cigrons saltats amb ceba i  
pernil  
Pernilets de pollastre al forn  
amb amanida (enciam,  
tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps

**26** Patates estofades amb  
hortalisses (porros, pastanaga i  
carbassó)  
Lluç a la marinera  
Fruita del temps

## DIJOUS

**6** Arròs amb sofregit de  
tomàquet  
Rap a les fines herbes amb  
amanida (enciam, tomàquet i  
olives)  
Fruita del temps

**13** Mongeta verda amb patata  
Ragú de vedella a la jardinera  
(pastanaga i pèsols)  
**logurt sostenible natural sense  
sucre**

**20** Macarrons a la carbonara (crema  
de llet, xampinyons i formatge)  
Bacallà al forn amb amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
**logurt sostenible natural sense  
sucre**

**27** Sopa de l'àvia amb pasta  
Trita de botifarra d'ou  
amb amanida (enciam, blat  
de moro i olives)  
Crema de xocolata

## DIVENDRES

**7** **LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**14** Llacets amb salsa de  
tomàquet  
**Peix fresc segons mercat al  
forn amb llimona i amanida  
(enciam, olives i blat de moro)**  
Fruita del temps

**21** Tricolor de verdures (mongeta  
verda, patata i pastanaga)  
Mandonguilles amb salsa de  
tomàquet i timbal d'arròs  
Fruita del temps i **pa integral**

**28** Arròs amb tomàquet  
Cuixa de pollastre rostida  
amb xips  
Fruita del temps i **pa  
integral**

Aquest febrer 2025 arriba ple de màgia i colors!

Al nostre menú escolar, celebrarem el **Dijous Gras** amb els plats més tradicionals: la **truita de botifarra d'ou**.

I per endolcir la festa... coca de llardons!

Per tenir energia per ballar i jugar, hem preparat un menú ple de vitamines amb fruites d'hivern: taronges sucoses, pomes, peres dolces i les primeres maduixetes!

També tindrem verduretes de temporada com els espinacs i el bròquil, que ens ajudaran a estar ben forts.

Som-hi, a gaudir del Carnaval menjant sa!

**¿Sabies que...?** Les mandarines són trossos d'aigua: necessiten poca aigua per créixer i ens donen molta energia. Cuida el planeta mentre berenes!

# ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA BASAL

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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.

