

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 SALESIANES DE SEPÚLVEDA - BASAL

5

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

6

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

7

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

1

FESTIU

2

LLIURE DISPOSICIÓ

12

Arròs a la cassola amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó)
Truita de patates amb amanida (enciam, cogombre i olives)
Fruita del temps

13

PÍCNIC

14

Espaguetis a la napolitana (tomàquet i alfàbrega)
Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

15

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

16

Cigrons saltats amb pebrots i ceba
Cuixa de pollastre al forn amb arròs pilaf
Gelats

19

Macarrons al gratén (beixamel i formatge)
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

20

Mongetes blanques estofades amb porros i pastanaga
Truita de carbassó amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

21

Crema de carbassa
Ragú de vedella amb patata a daus i bolets
logurt sostenible natural sense sucre

22

Paella vegetal (pèsols, ceba i pebrots)
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

23

PÍCNIC

26

Mongeta verda amb patata
Llom amb salsa de poma i timbal d'arròs
Fruita del temps

27

Sopa d'au amb fideus
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

28

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

29

Crema de verdures amb crostons (patata, pastanaga i carbassó)
Contra cuixa de pollastre al forn amb albergínia arrebossada
logurt sostenible natural sense sucre

30

Llenties estofades amb hortalisses (carbassa i porros)
Salsitxes del país a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps i **pa integral**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

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.