

## Dilluns

### Fruita del temps

Poma Golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló, préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

## Dimarts

### Informació nutricional:

Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:

**energia (Cal)**  
**hidrats de carboni (HC)**  
**proteïnes (Pro)**  
**lipids (Gr)**

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

06

Amanida d'espirls amb pèsols, tonyina i olives  
Croquetes de carn d'olla amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

07

Fesols ecològics guisats amb verdures i alga kombu  
Cua de rap al forn amb salsa marinera  
Fruita del temps

533 Cal/45HC/5 Pro/17Gr

08

Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur  
Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre  
logurt La Fageda amb sucre moreno o mel

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 G

09

Bròquil verd bullit amb patates  
Hamburguesa 50% vedella 50% porc amb carbassó a la romana  
Fruita del temps

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

10

Macarrons amb tomàquet, tofu i seità  
Bacallà a la andalusa amb enciam i olives  
Fruita del temps

570 Cal/64 HC/29 Pro/22 Gr

13

Arròs integral saltat amb ou dur, pastanaga i xampinyons  
Caço al forn amb samfaina  
Fruita del temps

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

14

Crema freda de carabassó i porro amb crostons  
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

14 510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

15

Cigrons ecològics guisats amb espinacs amb xoriç  
Maires al forn amb llit de tomàquet fregit  
Fruita del temps

533 Cal/45 HC/50 Pro/17 Gr

16

Mongeta verda perona bullida amb patates  
Llonganissa al forn amb escarola ecològica i quinoa  
logurt La Fageda amb sucre moreno

521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

17

Amanida de llacets de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives  
Nuggets de pollastre amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

573 Cal/60 HC/26 Pro/26 Gr

20

Espaguetis amb salsa de tomàquet, tofu i seità  
Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

21

Amanida de llenties ecològiques amb tomàquet, quinoa pastanaga i tonyina  
Truita de patates i espinacs amb enciam i olives  
Fruita del temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

22

Bròquil bullit amb patates  
Tall rodó de cap de llom amb verdures  
logurt La Fageda amb sucre moreno o melmelada

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

23

Arròs integral amb xampinyons, pernil cuit i pastanaga  
Filet de rap al forn amb salsa  
Fruita del temps

513 Cal/40 HC/50 Pro/17 Gr

24

Amanida de patata, pebrot i tonyina  
Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons, ceba i enciam  
Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

27

Espinacs saltats amb patates  
Escalopa de cap de llom amb enciam i olives  
Fruita del temps

521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

28

Macarrons amb tomàquet i formatge  
Llom de lluç al forn amb tomàquet natural  
Fruita del temps

519Cal /52HC /35Pro /19Gr

29

Amanida de fesols ecològics amb tomàquet, pebrot i tonyina  
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga ratllada  
Fruita del temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

30

Vichyssoise freda  
Canelons rossini gratinats  
logurt la Fageda amb mel

514 Cal/53 HC/35 Pro/18 Gr

31

Arròs amb tomàquet i ou dur  
Salmó al forn amb salsa  
Fruita del temps

568Cal / 73HC / 24Pro / 20Gr

# EM DONES PA PER SUCAR?

Als nostres menjadors es serveix pa com a complement al menú. El pa prové del Forn de Nulles i té molt d'èxit entre els infants. Per què? Doncs perquè és un aliment que agrada a petits i grans, és un bon complement per facilitar menjar alguns plats que costen, és golós per sucari-lo en salses, és nutritiu i a més a més, el del Forn de Nulles és boníssim!

## 10 raons per menjar pa de qualitat:

1. Forma part de la dieta Mediterrània
2. Pertany al grup dels cereals que són dels aliments més complets i inamovibles de la piràmide nutricional
3. Proporcionen a l'organisme part de l'energia que necessitem, particularment pel cervell i pel sistema nerviós.
4. Incloure pa en un dels àpats és una bona manera de cobrir les cinc o sis racions diàries d'hidrats de carboni recomanats pels especialistes.
5. Conté poc greix
6. Posseeix un efecte saciant i contribueix a les funcions intestinals de l'organisme pel seu contingut en fibra
7. Aporta també **vitamines hidrosolubles del grup B** que ens ajuden a transformar els aliments en energia, manté sans els cabells, pell i ungles, forma glòbuls vermells .
8. Conté nombrosos minerals, como el calci, fòsfor, magnesi i potassi
9. És idoni per infants i adolescents per la seva gran activitat física
10. És un aliment molt versàtil i fàcilment combinable per elaborar àpats que permetin sabors i presentacions diverses

A més el Forn de Nulles és un forn de pa artesà i tradicional que aconseguix un producte natural i d'una qualitat excepcional, gràcies a la cocció en un forn de pedra alimentat amb llenya, a la manera tradicional.



SI HEM DINAT ...	PODEM SOPAR ...
Carn	Peix o Ou
Peix	Carn magra o precuinat
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Ou	Peix o Carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita