

**ESCOLES**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ARRÒS AMB TOMÀQUET CALAMARS A «LA ROMANA» AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	3 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA AMB PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	4 BROU D'AU LLOM ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE COGOMBRE I MORESC FRUITA DEL TEMPS	5 BAJOQUES I PATATES POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	6 ESPIRALS AMB TONYINA LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM IOGURT NATURAL/FRUITA DEL TEMPS
9  PÈSOLS I PATATES BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	10 ESPAGUETIS TRUITA D'ESPINACS AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 LLENTIES HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	12 SOPA DE PEIX POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	13 AMANIDA VARIADA PAELLA MIXTA FRUITA/IOGURT NATURAL
16 SOPA DE BROU TRUITA DE PATATES AMANIDA DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	17 AMANIDA VARIADA I OLIVES LLENTIES AMB ARRÒS I ESPINACS FRUITA DEL TEMPS	18 PURÉ DE VERDURES POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	19 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLONGANISSA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	20 SOPA DE PEIX CALAMARS A «LA ROMANA» AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS/IOGURT
23 PATATES I PÈSOLS LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	24 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA AMB FORMATGE AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	25 AMANIDA VARIADA AMB OLIVES MACARRONS AMB CARN I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	26 DAUS DE PATATES AMB MORESC, OLIVES I TOMÀQUET MANDONGUILLES AMB SUQUET FRUITA DEL TEMPS	27 AMANIDA VARIADA PAELLA D'ARRÒS MIXTA FRUITA/IOGURT NATURAL
30 SOPA DE BROU LLOM ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	31 AMANIDA VARIADA AMB DAUS DE PERNIL DOLÇ LLENTIES AMB ARRÒS I ESPINACS FRUITA DEL TEMPS	ABRIL		

**LLEGUMS:**

*PER LA SEVA RIQUESA EN PROTEÏNES, SÓN SUBSTITUTS IDEALS DE LES CARNES, DE LA QUAL EN EL NOSTRE ENTORN SE'N REALITZA UN CONSUM EXCESSIU.*

*PER EXEMPLE 100 G DE LLENTIES SEQUES CONTENEN 24 GRAMS DE PROTEÏNES, MENTRE QUE 100 GRAMS DE FILET DE VEDELLA O DE PIT DE POLLASTRE, N'APORTEN 20 GRAMS.*

*LES LLEGUMS SÓN ALIMENTS MOLT COMPLETS NUTRICIONALMENT:*

*RICS EN FIBRA, RICS EN PROTEÏNES, RICS EN HIDRATS DE CARBONI, BAIXOS ENGREIXOS.*