



Menú Recomacions de sopars

LESTONNAC TARRAGONA
SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
07	08	09	10	11
	Salmorejo amb picadillo de pernil Truita de patata i ceba Xampinyons a la planxa Pa integral i iogurt natural	Amanida de pasta amb espinacs, alvocat, tomàquet i olives Sardines a la planxa Carbassó al forn Pa integral i iogurt natural	Arròs amb pastanaga i pèsols Llom a la planxa Enciam, moresc i espàrrecs Pa integral i iogurt natural	FESTIU
14	15	16	17	18
Bròquil amb patata al vapor Hamburguesa de vedella a la planxa Canonges, remolatxa i pastanaga Pa integral i iogurt natural	Minestra saltejada Castanyola arrebossada Enciam i brots de soja Pa integral i iogurt natural	Sopa d'au amb fideus Gall dindi a la planxa Espàrrecs verds a la planxa Pa integral i iogurt natural	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, cogombre i pa torrat Truita francesa - - i iogurt natural	Albergínia al forn Amanida de cigrons amb tomàquet, cogombre i blat de moro - Pa integral i fruita fresca
21	22	23	24	25
Arròs amb carbassó i pastanaga Sípia a la planxa Tomàquet amanit Pa integral i iogurt natural	Amanida d'enciam, tomàquet, moresc, pastanaga i formatge fresc Ous farcits amb tonyina i maionesa Patates al forn Pa integral i fruita fresca	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Vichyssoise Pizza casolana de verdures i pollastre - Pa integral i iogurt natural
28	29	30	01	02
Quinoa saltejada amb verdures Calamar a la planxa amb all i julivert Canonges i moresc Pa integral i iogurt natural	Panatxé de verdures (coliflor, pastanaga i pèsols) Hamburgueses de vedella a la planxa Tomàquet amanit Pa integral i iogurt natural	Cous cous amb verdures i panses (carbassó, pastanaga i ceba) Filet de rosada amb salsa d'ametlles Enciams variats Pa integral i iogurt natural		

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Carn



Peix



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti