Menú Recomacions de sopars

LESTONNAC l'ENSENYANÇA
TARRAGONA

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de pèsols i pera amb crostons 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	Vichyssoise amb poma Pizza casolana de verdures i formatge de cabra - - i iogurt natural
09	10	11	12	13
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 - Pa integral i iogurt natural	Albergínia al forn Amanida de cigrons amb tomàquet, cogombre i blat de moro - Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Arròs amb carbassó i pastanaga Sípia a la planxa Tomàquet amanit Pa integral i iogurt natural	Sopa d'au amb fideus Ous farcits amb tonyina i maionesa - Pa integral i iogurt natural	Crema de moniato Gall dindi a la planxa Patates al forn Pa integral i iogurt natural	Carbassó gratinat Lluç a la planxa Patates fregides Pa integral i iogurt natural	Bròquil amb patates al vapor Remenat d'ou amb xampinyons - Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
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	Crema d'hortalisses Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i raves Pa integral i iogurt natural	Bròquil amb patata al vapor Pollastre al forn amb salsa de llimona Amanida de canonges i moresc Pa integral i fruita fresca
30	01	02	03	04
Crema de mongeta blanca amb carbassa Llenguado al forn Enciam i cherrys Pa integral i fruita fresca		*Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada*		

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.

02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

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

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...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn o Peix
Peix	Ou o Carn
Llegums	Peix o Ou
Carn	Ou o Peix

Fruita o Lacti