

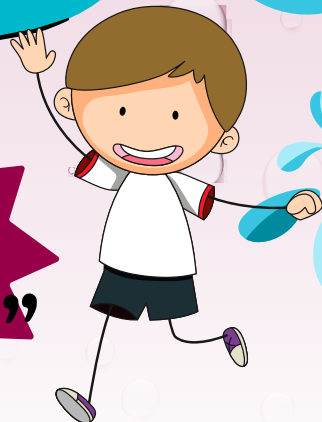
LA IMPORTÀNCIA DE LA HIDRATACIÓ

L'aigua és la beguda més saludable pel nostre organisme, el nostre cos està format per un 70% d'aigua.

“ Oferiu varietat, per exemple: **gelats el-laborats** amb suc de fruita natural, **llimonada natural** sense sucre ”

“ Serviu begudes a temperatures moderades per **promoure un major consum de líquid.** ”

“ Eviteu les begudes ensucrades per hidratar ”



Faciliteu l'accés a l'aigua als nens i nenes

“ Els nens i nenes són més vulnerables a patir deshidratació, la seva sensació de set no està del tot desenvolupada i poden patir afeccions amb pèrdua de líquids ”

“ Bebeu petites quantitats d'aigua mentre juguem. Bebeu-ne més al acabar el joc. ”



escola
LaMarBella



Dilluns

Dimarts

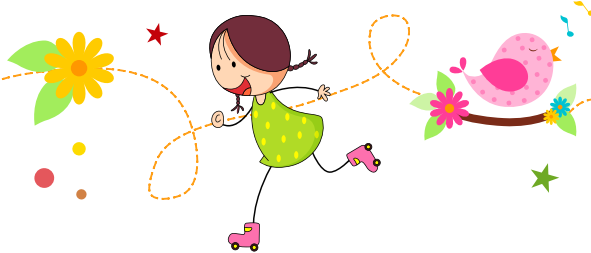
Dimecres

Dijous

Divendres

de temporada

pèsols, carbassó, col, coliflor, bròquil
mandarina, taronja, poma Golden,
pera Conference, plàtan
maire, seitó,
sardina, lluç



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



- 1** KCal 728 / HC 89 / Lip 29 / Prt34
Macarrons a la napolitana amb alfàbrega
Bacallà amb samfaina
Fruita fresca del temps
Amanida / Au i arròs / Lacti

- 4** KCal 538 / HC 64 / Lip 22 / Prt22
Sopa d'au amb pasta integral
Trita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Fruita fresca del temps
Amanida / Peix i llegum / Lacti

- 5** KCal 667 / HC 90 / Lip 26 / Prt25
Llacets a la Norma
Broqueta de Gall dindi
Enciam i pastanaga
Fruita fresca del temps
Verdura / Prot veg i arròs / Lacti

- 6** KCal 608 / HC 81 / Lip 17 / Prt36
Mongeta tendra i patata
Calamars a la romana
Enciam i llavors
logurt natural artesà
Pasta / Ou i amanida / Fruita

- 7** KCal 523 / HC 63 / Lip 20 / Prt26
Amanida complerta (enciam, tomàquet, olives, pastanaga, blat de moro)
Cigrons estofats amb hortalisses
Fruita fresca del temps
Cereal / Au i verdura / Lacti

- 8** KCal 837 / HC 119 / Lip 30 / Prt27
Arròs saltejat amb verdures
Hamburguesa de vedella
Variat d'enciams
Fruita fresca del temps
Verdura / Peix i patata / Lacti



Vacances de Pàsqua

- 18** **la mona**
Illustration of a girl with a cake and Easter eggs.

- 19** KCal 695 / HC 91 / Lip 28 / Prt26
Espirals amb sofregit casolà
Trita de carbassó
Enciam i olives
Fruita fresca del temps
Verdura / Peix i patata / Lacti

- 20** KCal 860 / HC 131 / Lip 26 / Prt30
Llenties amb arròs
Pizza de verdures i formatge
Enciam i pastanaga
Fruita fresca del temps
Verdura / Au i cereal / Lacti

- 21** KCal 578 / HC 65 / Lip 23 / Prt31
Bleda amb patata
Maires a l'andalusa (casolana)
Enciam i tomàquet
Fruita fresca del temps
Pasta / Ou i amanida / Lacti

- 22** KCal 574 / HC 60 / Lip 25 / Prt30
Sopa de brou amb pistons
Pollastre a l'allada amb patates a dau
logurt natural artesà
Arròs / Peix i amanida / Fruita

- 25** KCal 446 / HC 72 / Lip 15 / Prt11
Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de gall dindi a la jardinera
Fruita fresca del temps
Arròs / Peix i amanida / Lacti

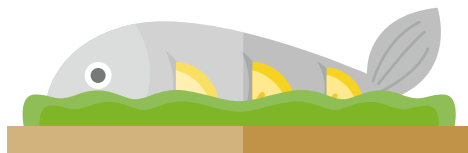
- 26** KCal 708 / HC 84 / Lip 32 / Prt24
Mongetes seques estofades
Tastets de bròcoli i formatge
Enciam i llavors
Fruita fresca del temps
Verdura / Ou i patata / Lacti

- 27** KCal 651 / HC 83 / Lip 23 / Prt33
Macarrons a la Norma
Lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet
logurt natural artesà
Amanida / Au i cereal / Fruita

- 28** KCal 684 / HC 98 / Lip 25 / Prt23
Arròs de verdures a l'estil cantonès (amb ceba, pèsols i pastanaga)
Trita de carbassó
Enciam i lollo rosso
Fruita fresca del temps
Verdura / Porc i llegum / Lacti

- 29** KCal 694 / HC 109 / Lip 23 / Prt18
Puré de porros
Macarrons a la bolonyesa de carn
Fruita fresca del temps
Amanida / Peix i arròs / Lacti





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 *KCal 656 / HC 92 / Lip 24 / Prt22*
Arròs amb sofregit casolà
Trita francesa
Enciam i fulla de roure
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

3 *KCal 774 / HC 86 / Lip 34 / Prt36*
Fideus a la cassola amb verdures
Lluç en salsa verda
logurt natural artesà
Amanida / Porc i cereal int. / Fruita

4 *KCal 546 / HC 65 / Lip 22 / Prt25*
Purè de carbassó
Pollastre rostit amb patata a daus
Fruita fresca de temporada
Arròs / Peix i amanida / Lacti



5 *KCal 720 / HC 86 / Lip 32 / Prt25*
Llenties a la jardinera
Tastets de bròcoli i formatge al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i patata / Lacti



6 *KCal 612 / HC 67 / Lip 35 / Prt18*
Sopa de brou amb galets
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Amanida / Llegum / Lacti

9 *KCal 614 / HC 65 / Lip 28 / Prt29*
Mongeta tendra i patata
Llom arrebossat casolà amb variat d'enciams
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i amanida / Lacti

10 *KCal 699 / HC 125 / Lip 17 / Prt20*
Purè de llegums
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca de temporada
Patata / Au i amanida / Lacti



11 *KCal 730 / HC 91 / Lip 28 / Prt35*
Macarrons a la napolitana
Bacallà al forn amb all-i-oli de poma
Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i cereal int. / Lacti

12 *KCal 623 / HC 64 / Lip 28 / Prt32*
Patates guisades amb verdures
Pernilets de pollastre al forn a la canyella amb enciam i olives
logurt natural artesà
Amanida / Ou i cereal integral / Fruita

13 *KCal 762 / HC 98 / Lip 33 / Prt21*
Cigrons estofats
Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Arròs / Peix i verdura / Lacti



16 *KCal 489 / HC 78 / Lip 17 / Prt10*
Arròs saltat amb quinoa, edamame i blat de moro
Hamburguesa vegetal amb enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i patata / Lacti



17 *KCal 671 / HC 90 / Lip 22 / Prt35*
Espirals amb sofregit casolà de ceba i tomàquet i carbassó
Maires a l'andalusa (enfarinades) amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Cereal / Au i verdura / Lacti

18 *KCal 534 / HC 85 / Lip 16 / Prt18*
Amanida primavera (brots tendres, blat de moro, olives, poma i maduixa)
Llenties guisades amb arròs
Fruita fresca de temporada
Cereal integral / Porc i verdura / Lacti



19 *KCal 669 / HC 76 / Lip 31 / Prt26*
Bledes i patata
Aletes de pollastre marinades al forn amb tomàquet provençal
logurt natural artesà
Pasta / Ou i amanida / Fruita

20 *KCal 538 / HC 64 / Lip 22 / Prt22*
Sopa d'au amb fideus integrals
Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i patata / Lacti



23 *KCal 768 / HC 57 / Lip 50 / Prt24*
Bròquil i patata
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
logurt natural artesà
Pasta / Peix i verdura / Fruita

24 *KCal 753 / HC 132 / Lip 18 / Prt23*
Arròs amb sofregit casolà de ceba i tomàquet
Cigrons amb hortalisses
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i patata / Lacti



25 *KCal 504 / HC 59 / Lip 20 / Prt24*
Purè de carbassa i pastanaga
Pollastre a la farigola amb ceba i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i amanida / Lacti

26 *KCal 624 / HC 56 / Lip 33 / Prt25*
Amanida russa
Trita de formatge amb varietat d'enciams
Fruita fresca de temporada
Arròs / Prot.veg. i verdura / Lacti

27 *KCal 704 / HC 87 / Lip 27 / Prt34*
Espaguetis orientals amb verdures i salsa de soja
Seitó en tempura amb enciam i canonge
Fruita fresca de temporada
Cereal / Au i amanida / Lacti

30 *KCal 731 / HC 92 / Lip 30 / Prt29*
Arròs estil cantonès (amb ceba, pèsols i pastanaga)
Trita de carbassó amb enciam i fulla de roure
logurt natural artesà
Verdura / Au i cereal / Fruita

31 *KCal 567 / HC 65 / Lip 24 / Prt27*
Mongeta tendra i patata
Calamars casolans a l'andalusa amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Pasta / Au i amanida / Lacti



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un purè de verdures de temporada.



de temporada

porro, tomàquet, carbassó, col, coliflor, bròquil
mandarina, taronja, poma Golden, pera Conference, pruna, plàtan, meló
maire, seitó, sardina, lluç



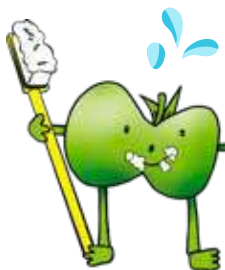
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



de temporada
 porro, tomàquet, carbassó, col,
 poma Golden, pera Conference,
 pruna, nectarina, plàtan, meló, síndria
 maire, seitó,
 sardina, lluç



- 1** KCal 539 / HC 71 / Lip 23 / Prt15
 Puré de llegums
 Varettes de verdures
 amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca de temporada
 Cereal int. / Vedella i amanida / Lacti



- 2** KCal 622 / HC 89 / Lip 20 / Prt27
 Macarrons a la Norma
 Lluç al forn
 amb brots tendres i llavors
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Au i patata / Lacti

- 3** KCal 587 / HC 70 / Lip 22 / Prt30
 Potatge de mongetes i patata
 Pollastre a l'allada
 amb ceba i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Ou i amanida / Lacti

- 6** -----
Pàsqua florida



- 7** KCal 680 / HC 91 / Lip 24 / Prt28
 Amanida Caprese (tomàquet,
 formatge fresc, olives negres i alfàbrega)
 Espirals a la bolonyesa vegetal
 Fruita fresca de temporada
 Patata / Peix i verdura / Lacti



- 8** KCal 528 / HC 62 / Lip 22 / Prt24
 Mongeta tendra i patata
 Pollastre a la llimona
 amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca de temporada
 Pasta / Peix i verdura / Lacti



- 9** KCal 666 / HC 84 / Lip 25 / Prt32
 Cigrons estofats amb hortalisses
 Truita de carbassó
 amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Au i amanida / Lacti

- 10** KCal 765 / HC 110 / Lip 28 / Prt21
 Vichyssoise (puré de porros)
 Pizza casolana de pernil i formatge
 amb varietat d'enciams
 Fruita fresca de temporada
 Pasta / Porc i amanida / Lacti

- 13** KCal 703 / HC 86 / Lip 30 / Prt28
 Arròs amb sofregit casolà
 Truita francesa
 amb enciam i blat de moro
 logurt natural artesà
 Verdura / Au i patata / Lacti



- 14** KCal 602 / HC 103 / Lip 13 / Prt25
 Puré de verdures
 Llenties guisades
 amb quinoa
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Ou i amanida / Fruita



- 15** KCal 512 / HC 56 / Lip 25 / Prt21
 Bròquil i patata
 Pinxo de gall dindi al forn
 amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Ou i patata / Lacti

- 16** KCal 608 / HC 92 / Lip 22 / Prt15
 Espaguetis a la Siciliana
 Hamburguesa vegetal
 amb hummus de remolatxa
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Vedella i cereal int. / Lacti



- 17** KCal 617 / HC 64 / Lip 28 / Prt32
 Amanida camperola
 Bacallà en tempura
 amb enciam i canonge
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Llegum / Lacti

- 20** KCal 572 / HC 77 / Lip 26 / Prt12
 Puré de carbassó
 Assortiment variat
 amb enciam i cogombre
 Fruita fresca de temporada
 Pasta / Peix i amanida / Lacti



- 21** KCal 683 / HC 85 / Lip 29 / Prt27
 Macarrons amb sofregit casolà
 Truita de tonyina
 amb brots d'enciams
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Au i patata / Lacti

- 22** **Final de curs**
 Ausolan Burguer
 Patates fregides
 tomàquet amanit i olives
 Refresc i gelat
 Amanida / Ou i cereal integral / Fruita

bones vacances

* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

