



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA



ACIS
Llar d'infants
Escola Artur Martorell

GENER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001.125



06

07

01

02

03

Macarrons amb tomàquet 08

Truita francesa casolana

Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

Llenties amb verdures 09

Remenat d'ou

Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb pistons 10

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Tomàquet i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb xampinyons 13

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres
Pa i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 14

Mongetes blanques amb verdures

Pa i Fruita fresca

Cigrons amb patates 15

Ous durs a la jardineria

Pa i Fruita fresca

Crema de porro amb crostons 16

Llenties amb arròs

Pa i logurt natural Ametller

Bledes amb patates saltejades 17

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat 20

Espirals bolonyesa vegetal

Pa i Fruita fresca

Arròs a l'hortelana 21

Remenat d'ou
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Cigrons amb patates 22


Truita de formatge
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 23

Llenties amb arròs

Pa i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga 24

Cheesefrisbee vegetal amb amarió 
Pa i logurt natural Ametller

Crema de carbassó 27

Hamburguesa vegetal a la planxa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

Paella de verdures 28

Llenties amb verdures

Pa i Fruita fresca

Macarrons napolitana amb formatge 29

Remenat d'ou
Carbassó al forn
Pa i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates 30

Croquetes d'espinacs
Enciam i olives
Pa i logurt natural Ametller

Cigrons amb verdures 31

Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



**CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

