



## La Veritat

El llibre **La volta al món en 80 dies** ens parla de **la importància del riu Nil per l'agricultura**; nosaltres al menjador farem una **Taula de la Descoberta** dels productes típics d'aquesta zona amb **l'objectiu de tastar nous sabors**. Amb **el valor de la veritat** jugarem a molts jocs dels disbarats i mediamerem sobre malentesos, com li passa al nostre protagonista del llibre on un policia el persegueix durant tota la història perquè es pensa que és un lladre. Cantarem i ballarem cançons dels animals sagrats de l'antic Egipte com el cocodril i l'escarabat. I juntament amb els sarcòfags i les mòmies crearem amulets de la sort **valorant la força dels infants d'evitar el canvi climàtic**, amb petites accions sobre la sostenibilitat i **l'estima al medi ambient**.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p><b>ausolan</b></p> <p><b>5</b> Kcal:683 HC:79 Lip:26 Prot:34 Macarrons amb tomàquet, alfàbrega i formatge Calamars arrebossats amb amanida logurt de la Cooperativa D'Olot</p>	<p><b>6</b> Kcal:749 HC:66 Lip:36 Prot:39 Mongetes seques estofades Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>7</b> Kcal:616 HC:64 Lip:20 Prot:44 Sopa de brou i pistons Pollastre a la farigola amb xips Fruita del temps</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>FESTA</b></p>	<p><b>2</b> Kcal:679 HC:83 Lip:24 Prot:31 Arròs tres delícies (truita, pernil, pastanaga) Salmó a la llimona amb amanida Fruita del temps</p>
<p><b>12</b> Kcal:604 HC:85 Lip:17 Prot:28 Amanida de enciams, tomàquet, escarola, formatge Llenties amb arròs logurt artesà</p>	<p><b>13</b> Kcal:626 HC:79 Lip:18 Prot:36 Bleda i patata Estofat de vedella amb bolets Fruita del temps</p>	<p><b>14</b> Kcal:593 HC:82 Lip:12 Prot:39 Escudella barrejada Rodó de gall d'indi amb puré de moniato Fruita del temps</p>	<p><b>8</b> Kcal:639 HC:96 Lip:15 Prot:28 Arròs a la cassola Lluç a la marinera (sofregit de ceba, pebrot i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p><b>9</b> Kcal:705 HC:81 Lip:30 Prot:28 Crema de cigrons i carbassa Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps</p>
<p><b>19</b> Kcal:643 HC:69 Lip:23 Prot:39 Macarrons gratinats Lluç a la planxa amb amanida logurt de la Cooperativa D'Olot</p>	<p><b>20</b> Kcal:629 HC:85 Lip:23 Prot:20 Puré de verdures de temporada Botifarra amb seques Fruita del temps</p>	<p><b>21</b> Kcal:609 HC:71 Lip:23 Prot:29 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>15</b> Kcal:690 HC:80 Lip:30 Prot:24 Arròs amb verdures i quinoa <b>ECO</b> Croquetes de lluç i gambes amb amanida logurt de la Cooperativa D'Olot</p>	<p><b>16</b> Kcal:739 HC:84 Lip:32 Prot:28 Tallarines a la carbonara (llet i bacó) Truita de patata amb amanida Fruita del temps</p>
<p><b>26</b> Kcal:722 HC:96 Lip:22 Prot:35 Espaguetis amb tomàquet, carbassó i formatge Bacallà cruixent amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>27</b> Kcal:660 HC:62 Lip:33 Prot:28 Trinxat de col i patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>28</b> Kcal:686 HC:57 Lip:29 Prot:50 Sopa de galets Pernilets de pollastre amb amanida logurt de la Cooperativa D'Olot</p>	<p><b>22</b> Kcal:609 HC:71 Lip:23 Prot:29 Coliflor amb patata i carbassa Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>23 Taula de la Descoberta</b> <b>PRODUCTES EGIPCIS</b> Fattet-ads Taouk Shish Taronja amb canyella</p>
			<p><b>29</b> Kcal:638 HC:113 Lip:11 Prot:21 Puré de pastanaga i porro amb pipes de carbassa Arròs a la marinera Fruita del temps</p>	<p><b>30</b> Kcal:679 HC:80 Lip:27 Prot:29 Llenties amb hortalisses Truita de pernil amb amanida Fruita del temps</p>

El nostre menú escolar està basat en una **cuina casolana i de qualitat**, una dieta mediterrània amb proveïdors propers, considerant la temporalitat dels aliments.

**i per equilibrar el sopar us proposem...**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			<b>1</b>	<b>2</b>
			<b>FESTA</b>	Verdura Vedella i pasta Lacti
<b>5</b> Verdura Au i arròs Fruita	<b>6</b> Verdura Ou i patata Lacti	<b>7</b> Amanida Peix i pasta Lacti	<b>8</b> Amanida Llegum Lacti	<b>9</b> Pasta Vedella i amanida Lacti
<b>12</b> Pasta Porc i verdura Fruita	<b>13</b> Arròs Peix i amanida Lacti	<b>14</b> Verdura Ou i patata Lacti	<b>15</b> Pasta Au i amanida Fruita	<b>16</b> Amanida Peix i arròs Lacti
<b>19</b> Verdura Au i arròs Fruita	<b>20</b> Pasta Peix i amanida Lacti	<b>21</b> Verdura Vedella i patata Lacti	<b>22</b> Pasta Peix i amanida Lacti	<b>23</b> Amanida Ou i patata Lacti
<b>26</b> Verdura Au i patata Lacti	<b>27</b> Amanida Peix i arròs Lacti	<b>28</b> Llegum Ou i amanida Fruita	<b>29</b> Pasta Porc i amanida Lacti	<b>30</b> Pasta Peix i amanida Lacti

