

VACANCES SETMANA SANTA



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

Aprenre 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
 >	
 >	
 >	  
Llegums	Verdura Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIGS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			5													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forme				2												
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															1,4	
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c				2												
			Guarnició	-																
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1														1,4	
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																
			Guarnició	Patates al forn																1,4
	Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9			11				
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4											
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11					
			Guarnició	-																1,4
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat															1,4	
			Segon	Truita de formatge		2	3													
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
	Dimecres		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3						9	10	11	12				
			Segon	Pollastre rostit amb poma																
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4										1,4	
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3					9							1,4	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	3						9							
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet					4											
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1,4
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bròquil amb patates saltat															1,4	
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			5													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts		Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i f				2											1,4	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc																
			Guarnició	Patata panadera al forn																1,4
	Dimecres		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1														1,4	
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Dijous		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9			11			1,4	
			Segon	Verat amb salsa napolitana					4											
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)															1,4	
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1										10	11	12			
			Guarnició	-																
Setmana 4	Dilluns		Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textu	1							8								
			Segon	Truita francesa			5													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts		Primer	Rissoto de carbassa			2	3					9							
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de co	1										10	11			1,4	
			Guarnició	-																
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols				3	4				9						1,4	
			Segon	Bacallà al forn/planxa					4											
			Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4
	Dijous		Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1								9			11	12		1,4	
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1	2	3					9							1,4	
			Guarnició	Patates xips																
	Divendres		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat					5										1,4	
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2														
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
Setmana 5	Dilluns		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															1,4	
			Segon	Estofat de gall dindi																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1														1,4	
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											
			Guarnició	Ceba brasejada																
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1								9			11			1,4	
			Segon	Llom arrebossat casolà	1				5											
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																
			Segon	Remenat de xampinyons					5											
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9							
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																
			Guarnició	-																