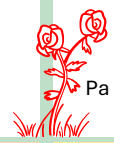


VACANCES SETMANA SANTA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>				
06	07	08	09	10
FESTIU	<p>Pèsols amb patates saltats</p> <p>Truita francesa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i iogurt descremat natural</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Ous durs</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i iogurt descremat natural</p>	<p>Macarrons integrals saltats amb xampinyons</p> <p>Verat al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Hummus de cigrons amb crudités</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de pèsols</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs melós de carbassa</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>MENÚ ESPECIAL SANT JORDI! Sopa casolana de verdures amb lletres</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Patates al forn </p> <p>Pa integral i iogurt descremat natural</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>
27	28	29	30	01
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Filet de porc al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Remenat de xampinyons</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i iogurt descremat natural</p>	



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 Règim

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	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Règim	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Truita francesa			3													
			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																	
		Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c			2														
		Guarnició	-																1,4	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																	
		Segon	Carn magra al forn/planxa																	
		Guarnició	Patates al forn																1,4	
	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio		1									9		11				
		Segon	Lluç al forn/planxa					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 amb patates saltats																	
		Segon	Truita francesa				3													
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4	
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																	
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4	
	Dijous	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr																	
		Segon	Llom al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
	Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																	
		Segon	Peix carboner al forn/planxa					4												
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1,4	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates																	
		Segon	Ous durs				3													
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i ft			2															
	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																	
	Segon	Carn magra al forn/planxa																		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Dijous	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1									9		11						
	Segon	Verat al forn/planxa					4													
	Guarnició	Enciam i olives																1,4		
Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)														12				
	Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1											10	11					
	Guarnició	-																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols																	
		Segon	Truita francesa				3													
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
Dimarts	Primer	Arròs melós de carbassa																		
	Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4		
Dimecres	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana)																		
	Segon	Bacallà al forn/planxa					4													
	Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4		
Dijous	Primer	Sopa casolana de verdures amb lletres	1									9		11	12					
	Segon	Carn magra al forn/planxa																		
	Guarnició	Patates al forn																1,4		
Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																		
	Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
		Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
Dimarts	Primer	Crema de cigrons																		
	Segon	Lluç al forn/planxa					4													
	Guarnició	Ceba brasejada																1,4		
Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1									9		11						
	Segon	Filet de porc al forn/planxa																		
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4		
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
	Segon	Remenat de xampinyons					3													
	Guarnició	Enciam i olives																1,4		
Divendres	Primer	Crema d'espínacs																		
	Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																		
	Guarnició	-																1,4		