


## 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
<b>FESTIU</b>	<p>Pèsols amb patates saltats</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Truita francesa</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 amb pebrot i tomàquet</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Remenat de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>	<p>Macarrons integrals saltats amb xampinyons</p> <p>Verat amb salsa napolitana</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 blanc/integral i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Rissoto de carbassa</p> <p>Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL SANT JORDI!</b> Sopa casolana de verdures amb lletres</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Patates xips </p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
27	28	29	30	01
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons amb crostons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</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>Croquetes de bacallà fregides</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/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 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	
 Pasta/Arròs		 Verdura	
 Llegums		 Verdura	 Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

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

# Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense carn

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	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense carn	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forme		2														
			Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4
			Guarnició	-																1,4
	Dimecres	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c		2														1,4
			Guarnició	-																1,4
	Dijous	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															
			Segon	Remenat d'ou			3													1,4
			Guarnició	Patates al forn																1,4
	Divendres	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	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															
				Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11				
				Guarnició	-															
Dimarts		Dimarts	Primer	Pèsols amb patates saltats																
			Segon	Truita de formatge		2	3													1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
Dimecres		Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3						9	10	11	12				
			Segon	Lluç al forn/planxa				4												1,4
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4
Dijous		Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina				4												
			Segon	Truita francesa			3													1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
Divendres		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet				4												
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1,4
Setmana 3		Dilluns	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															
				Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3												
				Guarnició	Enciam i blat de moro															
	Dimarts	Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i ft		2														
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9								
			Guarnició	Patata panadera al forn																1,4
	Dimecres	Dimecres	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1															
			Segon	Remenat de carbassó			3													1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Dijous	Dijous	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1								9		11					
			Segon	Verat amb salsa napolitana				4												
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)													12			
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1									10	11					
			Guarnició	-																1,4
	Setmana 4	Dilluns	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textu	1							8							
				Segon	Truita francesa			3												
				Guarnició	Enciam i blat de moro															
Dimarts		Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa		2	3						9							
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de co	1									10	11					
			Guarnició	-																1,4
Dimecres		Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4					9							
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4												1,4
			Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4
Dijous		Dijous	Primer	Sopa casolana de verdures amb lletres	1								9		11	12				
			Segon	Truita de formatge		2	3													1,4
			Guarnició	Patates xips																1,4
Divendres		Divendres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3													
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
Setmana 5		Dilluns	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															
				Segon	Truita de formatge		2	3												
				Guarnició	Enciam i tomàquet															
	Dimarts	Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1															
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4												
			Guarnició	Ceba brasejada																1,4
	Dimecres	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1								9		11					
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5			9								
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dijous	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																
			Segon	Remenat de xampinyons			3													
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9							
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																
			Guarnició	-																1,4