

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 saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa 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 s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Amanida variada amb tonyina (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Magre de porc amb salsa de poma</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Macarrons s/gluten saltats amb xampinons</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro</p> <p>-</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de pèsols</p> <p>Contraeix de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Arròs melós de carbassa</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd)</p> <p>-</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa 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 s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>MENÚ ESPECIAL SANT JORDI!</p> <p>Sopa casolana d'au amb pasta s/gluten</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Patates xips </p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>
27	28	29	30	01
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Filet de porc al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca</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 gluten, lactosa ou ni sucre

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	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA GIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS							
Sense gluten, lact	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb pastanaga																					
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4																	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4					
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																	1,4					
			Segon	Contraçuixa 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	Cigrons estofats amb pastanaga																	1,4				
			Guarnició	-																	1,4				
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																	1,4					
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																	1,4				
			Guarnició	Patates al forn																	1,4				
	Divendres	Primer	Espaguetis s/gluten aglio-olio											9											
			Segon	Lluç al forn/planxa					4																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4				
Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																1,4						
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to					4					9											
			Guarnició	-																	1,4				
	Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																		1,4				
			Segon	Lluç al forn/planxa						4															
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		1,4			
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																		1,4				
			Segon	Pollastre rostit amb poma																					
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																		1,4			
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina																		4				
			Segon	Llom al forn/planxa																					
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		1,4			
	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	Primer	Bròquil amb patates saltat																	1,4					
			Segon	Lluç al forn/planxa																	4				
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		1,4			
	Dimarts	Primer	Amanida variada amb tonyina (enciam, tomà																			4			
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc																					
			Guarnició	Patata panadera al forn																			1,4		
	Dimecres	Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot																			1,4			
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma																					
			Guarnició	Enciam i pastanaga																			1,4		
	Dijous	Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons																			9			
			Segon	Verat amb salsa napolitana																			4		
			Guarnició	Enciam i olives																			1,4		
	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)																			12			
			Segon	Amanida de cigrons amb cogombre, pastan																			1,4		
			Guarnició	-																			1,4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols																		1,4				
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																					
			Guarnició	Enciam i blat de moro																			1,4		
	Dimarts	Primer	Arròs melós de carbassa																						
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																					
			Guarnició	-																				1,4	
	Dimecres	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana																				1,4		
			Segon	Bacallà al forn/planxa																			4		
			Guarnició	Amanida de tomàquet																				1,4	
	Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/gluten																				9		
			Segon	Carn magra al forn/planxa																				12	
			Guarnició	Patates xips																				1,4	
	Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																				1,4		
			Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																					
			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																					1,4	
			Segon	Lluç al forn/planxa																				4	
			Guarnició	Ceba brasejada																					1,4
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat c																					9	
			Segon	Filet de porc al forn/planxa																					1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																					1,4
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																						
			Segon	Salmó al forn/planxa																					4
			Guarnició	Enciam i olives																					1,4
	Divendres	Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn (se																					9	
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																					
			Guarnició	-																					