

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 <i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <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>	28	29	30	01 FESTIU
04 Vichyssoise amb crostons Salsitxes al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	05 Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Pernilets de pollastre al forn Carbassó al forn Pa integral i fruita fresca	06 Coliflor al vapor amb patates Truita de tonyina Amanida de col amb pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural	07 Macarrons a la carbonara Saltat de cigrons al toc suau de curri - Pa integral i fruita fresca	08 Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Seitons arrebossats fregits Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
11 Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Ous amb beixamel gratinats Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Estofat de vedella a la jardineria - Pa integral i fruita fresca	13 Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	14 Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Lleties estofades amb verdures i tofu - Pa integral i iogurt natural	15 Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs) Salmó al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca
18 Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Fajites de soja texturitzada i verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	19 Espirals amb salsa de formatge Peix carboner al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	20 Mongetes seques estofades amb verdures Remenat de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	21 Puré de patata casolà gratinat amb formatge Pernilets de pollastre a la llimona Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	22 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
25 FESTIU	26 Lleties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	27 Mongetes tendres amb patates al vapor Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons) - Pa blanc/integral i fruita fresca	28 Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro Contracuixa de pollastre al forn/planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca	29 Espaguetis aglio-olio Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca

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 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	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4		
			Segon	Estofat de gall dindi																1,4
			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											1,4
			Guarnició	Ceba brasejada																1,4
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1									9			11			1,4
			Segon	Llom arrebossat casolà	1			5												1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4	
		Segon	Remenat de xampinyons				3												1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9						1,4	
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														1,4	
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3							9					1,4	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
		Dimarts	Primer	Amanida de lleties amb tomàquet, pastana	1															1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																1,4
			Guarnició	Carbassó al forn																1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4
			Segon	Truita de tonyina				3	4											1,4
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1,4
	Dijous	Primer	Macarrons a la carbonara	1	2	3							9			11			1,4	
		Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri													11			1,4	
		Guarnició	-																1,4	
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3							9						1,4	
		Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5					9						1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyor															1,4		
		Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	3							10	11	12			1,4		
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4	
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4	
		Segon	Estofat de vedella a la jardineria																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																1,4	
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
Dijous	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1									8	9	10				1,4		
	Segon	Lleties estofades amb verdures i tofu	1									9						1,4		
	Guarnició	-																1,4		
Divendres	Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espir	1	2								9			11			1,4		
	Segon	Salmó al forn/planxa					4											1,4		
	Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de															1,4		
		Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3						8	9	10				1,4		
		Guarnició	-																1,4	
	Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3							9	10	11	12			1,4	
		Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												1,4	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4	
	Dimecres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4	
		Segon	Remenat de formatge		2	3							9						1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Dijous	Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge			2	3						9						1,4		
	Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																1,4		
	Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4		
Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4		
	Segon	Remenat de formatge			2	3						9						1,4		
	Guarnició	Enciam i olives																1,4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1														1,4		
		Segon	Truita de patata i ceba				3											1,4		
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Dimarts	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1															1,4	
		Segon	Truita de patata i ceba				3												1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4	
		Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c			2													1,4	
		Guarnició	-																1,4	
Dijous	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, form			2													1,4		
	Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																1,4		
	Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4		
Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9			11			1,4		
	Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4											1,4		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		