

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| <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> | | | | FESTIU |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| <p>Vichyssoise</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa integral i iogurt descremat natural</p> | <p>Macarrons saltats amb xampinyons</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega</p> <p>Ous durs</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Bistec de vedella al forn/planxa</p> <p>Minestra de verdures saltades</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</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>Lleties estofades amb verdures i tofu</p> <p>-</p> <p>Pa integral i iogurt descremat natural</p> | <p>Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <p>Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p>Fajites de soja texturitzada i verdures</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Espirals amb salsa de tomàquet</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Crema de patata</p> <p>Pernilets de pollastre a la llimona</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| FESTIU | <p>Lleties estofades amb carbassa</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> | <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral 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

Aprendre 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/Arros |
|  Pasta/Arros |  Verdura |
|  Llegums |  Verdura  Pasta/Arros |

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 |

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 | OU | PEIX | MOL·LIGES | CRUSTAIGS | CACAUETS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAM | MOSTASSA | API | FRAMUSSOS | SULFITS | | |
|-----------|-----------|--|--|---|--------|------|----|------|-----------|-----------|----------|----------------|------|-------|----------|-----|-----------|---------|-----|-----|
| Règim | Setmana 1 | Dilluns | Primer | Mongetes tendres amb patates al vapor | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | | Segon | Pit de gall dindi al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Dimarts | Primer | Crema de cigrons | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segon | Lluç al forn/planxa | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Ceba brasejada | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Dimecres | Primer | Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1.4 |
| | | | Segon | Filet de porc al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | Crema d'espinacs | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segon | Mongetes seques saltades amb ceba i pasta | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Setmana 2 | Dilluns | Primer | Vichyssoise | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Llom al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | 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 francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Amanida de col amb pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dijous | Primer | Macarrons saltats amb xampinyons | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1.4 | |
| | | Segon | Saltat de cigrons al toc suau de curri | | | | | | | | | | | | | 11 | | | 1.4 | |
| | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| Divendres | Primer | Arròs saltat amb pastanaga i pèsols | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Setmana 3 | Dilluns | Primer | Bledes saltades amb pastanaga i xampinyor | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Segon | Ous durs | | | | 3 | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Guarnició | Rodes de tomàquet i olives negres | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Dimarts | Primer | Arròs integral amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segon | Bistec de vedella al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnició | Minestra de verdures saltades | | | | | | | | | | | | | | | | 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 grega (enciam, tomàquet, olives i fi | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segon | Lleties estofades amb verdures i tofu | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Divendres | Primer | Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs | 1 | | | | | | | | | 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 tomàquet | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 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 d'ou | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| Dijous | Primer | Crema de patata | | | | | | | | | | | | | | | | 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 d'ou | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Setmana 5 | Dilluns | Primer | Lleties estofades amb carbassa | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Segon | Truita francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Dimarts | Primer | Lleties estofades amb carbassa | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segon | Truita francesa | | | | 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 al forn/planxa | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |