

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|---|--|--|
| 27<br><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i><br><br><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<br><b>FESTIU</b>  |
| 04<br>Vichyssoise amb crostons<br>Hamburguesa vegetal al forn/planxa<br>Enciam i blat de moro<br>Pa blanc/integral i fruita fresca  | 05<br>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives<br>Lluç al forn/planxa<br>Carbassó al forn<br>Pa integral i fruita fresca | 06<br>Coliflor al vapor amb patates<br>Truita de tonyina<br>Amanida de col amb pastanaga<br>Pa blanc/integral i iogurt natural                | 07<br>Macarrons saltats amb xampinyons<br>Saltat de cigrons al toc suau de curri<br>-<br>Pa integral i fruita fresca                                   | 08<br>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols<br>Seitons arrebossats fregits<br>Enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i fruita fresca         |
| 11<br>Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega<br>Ous amb beixamel gratinats<br>Rodes de tomàquet i olives negres<br>Pa blanc/integral i fruita fresca   | 12<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Lluç al forn/planxa<br>Minestra de verdures saltades<br>Pa integral i fruita fresca                 | 13<br>Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet, pastanaga)<br>Cigrons estofats amb patates<br>-<br>Pa blanc/integral i fruita fresca | 14<br>Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent<br>Lleties estofades amb verdures i tofu<br>-<br>Pa integral i iogurt natural                         | 15<br>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)<br>Salmó al forn/planxa<br>Enciam i remolatxa<br>Pa blanc/integral i fruita fresca |
| 18<br>Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives<br>Fajites de soja texturitzada i verdures<br>-<br>Pa blanc/integral i fruita fresca   | 19<br>Espirals amb salsa de formatge<br>Peix carboner al forn/planxa<br>Enciam i remolatxa<br>Pa integral i fruita fresca                         | 20<br>Mongetes seques estofades amb verdures<br>Remenat de formatge<br>Enciam i olives<br>Pa blanc/integral i fruita fresca                   | 21<br>Puré de patata casolà gratinat amb formatge<br>Lluç al forn/planxa<br>Tomàquet amanit amb orenga<br>Pa integral i fruita fresca                  | 22<br><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>  |
| 25<br><b>FESTIU</b>   | 26<br>Lleties estofades amb carbassa<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam i blat de moro<br>Pa blanc/integral i fruita fresca                     | 27<br>Mongetes tendres amb patates al vapor<br>Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)<br>-<br>Pa blanc/integral i fruita fresca  | 28<br>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro<br>Mongetes seques estofades amb verdures<br>-<br>Pa integral i fruita fresca | 29<br>Espaguetis aglio-olio<br>Lluç a l'andalusa casolà fregit<br>Enciam i pastanaga<br>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/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 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 | CRUSTACIS | CACAUETS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAM | MOSTASSA | API | FRAMUSSOS | SULFITS |     |     |
|------------|-----------|---|--|---|--------|------|----|------|-----------|-----------|----------|----------------|------|-------|----------|-----|-----------|---------|-----|-----|
| Sense carn | Setmana 1 | Dilluns                                       | Primer                                       | Mongetes tendres amb patates al vapor     |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           | 1,4     |     |     |
|            |           |   | Segon  | Truita de formatge                        |        | 2    | 3  |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           |         |     | 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  | Croquetes de bacallà fregides             | 1      | 2    | 3  | 4    | 5         |           |          |                |      | 9     |          |     |           |         |     | 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  | Hamburguesa vegetal 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  | Lluç al forn/planxa                       |        |      |    |      | 4         |           |          |                |      |       |          |     |           |         |     | 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 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   | 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   | Lluç al forn/planxa                          |   |        |      |    | 4    |           |           |          |                |      |       |          |     |           |         | 1,4 |     |
|            |           | Guarnició                                     | Minestra de verdures saltades                |   |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           |         | 1,4 |     |
|            | Dimecres  | Primer  | Amanida variada amb pebrot verd (enciam, t   |   |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           |         | 1,4 |     |
|            |           | Segon   | Cigrons estofats amb patates                 |   |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           |         | 1,4 |     |
|            |           | Guarnició                                     | -  |   |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           |         | 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     | Lluç al forn/planxa                           |  |   |        |      | 4  |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           | 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     | Mongetes seques estofades amb verdures        |  |   |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           | 1,4     |     |     |
|            | Guarnició | -   |  |   |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |           | 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     |     |     |