

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 <b>FESTIU</b>
04 Vichyssoise  Llom al forn/planxa  Enciam i blat de moro  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	05 Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives  Pernilets de pollastre al forn  Carbassó al forn  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	06 Coliflor al vapor amb patates  Truita de tonyina  Amanida de col amb pastanaga  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	07 Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons  Saltat de cigrons al toc suau de curri  -  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	08 Arròs saltat amb pastanaga i pèsols  Salmó al forn/planxa  Enciam i tomàquet  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
11 Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega  Ous durs amb salsa de tomàquet  Rodes de tomàquet i olives negres  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet  Estofat de vedella a la jardinera  -  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	13 Cigrons estofats amb patates  Contracuixa de pollastre al forn/planxa  Enciam i blat de moro  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	14 Amanida d'enciam, tomàquet, tonyina, blat de moro, pastanaga i ceba  Pit de gall dindi al forn/planxa  Patates al forn  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	15 Espaguetis s/gluten amb sofregit i espinacs  Salmó al forn/planxa  Enciam i remolatxa  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
18 Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)  -  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	19 Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet  Peix carboner al forn/planxa  Enciam i remolatxa  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	20 Mongetes seques estofades amb verdures  Remenat d'ou  Enciam i olives  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	21 Crema de patata  Pernilets de pollastre a la llimona  Tomàquet amanit amb orenga  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	22 <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
25 <b>FESTIU</b>	26 Bròquil saltat amb pastanaga  Peix carboner al forn/planxa  Enciam i blat de moro  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	27 Mongetes tendres amb patates al vapor  Cigrons estofats amb pastanaga  -  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	28 Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives  Contracuixa de pollastre al forn/planxa  Rodes de tomàquet i olives negres  Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	29 Espaguetis s/gluten aglio-olio  Lluç al forn/planxa  Enciam i pastanaga  Pa s/gluten ni lactosa 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

# 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	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense gluten, lacti	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																1.4
			Segon	Lluç al forn/planxa				4												1.4
			Guarnició	Ceba brasejada																1.4
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat c									9							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	Salmó al forn/planxa				4												1.4
			Guarnició	Enciam i olives																1.4
	Divendres		Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn (se									9							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 patata amb tomàquet, pastanaga																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			5	4												1.4
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1.4
	Dijous		Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons									9							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 amb salsa de tomàquet			5													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 d'enciam, tomàquet, tonyina, blat i				4												1.4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1.4
			Guarnició	Patates al forn																1.4
	Divendres		Primer	Espaguetis s/gluten amb sofregit i espinacs									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	Pollastre amb verdures saltades (carbassó,																1.4
			Guarnició	-																1.4
	Dimarts		Primer	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet									9							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			5													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			5													1.4
			Guarnició	Enciam i olives																1.4
Setmana 5	Dilluns		Primer	Bròquil saltat amb pastanaga															1.4	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												1.4
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1.4
	Dimarts		Primer	Bròquil saltat amb pastanaga																1.4
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												1.4
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1.4
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1.4
			Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																1.4
			Guarnició	-																1.4
	Dijous		Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																1.4
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																1.4
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1.4
	Divendres		Primer	Espaguetis s/gluten aglio-olio									9							1.4
			Segon	Lluç al forn/planxa				4												1.4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1.4