

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
<i>Fruita fresca de temporada (tardor): poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina.</i> <i>La fruita servida pot variar en funció de la disponibilitat, i les al·lèrgies.</i>			Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa integral i fruita fresca	Espaguetis saltats amb xampinyons Rap guisat a la bilbaïna (all, pebre vermell) Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
05	06	07	08	09
Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet Seitons arrebossats fregits Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassó amb crostons Espirals amb bolonyesa de lleties - Pa blanc/integral i fruita fresca	Trinxat de col amb patates Hamburguesa vegetal al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
12	13	14	15	16
FESTIU	Coca de verdures i formatge al forn Lleties estofades amb pastanaga - Pa integral i fruita fresca	Crema de cigrons amb crostons Croquetes de bacallà fregides Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Abadejo al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verduretes Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca	Coliflor al vapor amb patates Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Cigrons estofats amb verdures - Pa integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Remenat d'ou Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
26	27	28	29	MENÚ CASTANYADA
Mongetes tendres amb patates al vapor Lleties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis saltats amb xampinyons Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet, blat de moro, Cigrons estofats amb patates - Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassa amb crostons Truita francesa Xampinyons al forn/planxa Pa blanc/integral i iogurt natural

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

Aprende jugando es más divertido! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense carn Carrilet

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA GS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Sense carn Carrile	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														1,4
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carb														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàc	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Espaguetis saltats amb xampinyons	1								9		11			
			Segon	Rap guisat a la bilbaina (all, pebre vermell)				4										1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1								9		11	12		1,4
			Segon	Truita de patata i ceba			3											1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5				9					1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1													1,4
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														1,4
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
	Setmana 3	Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Coca de verdures i formatge al forn	1	2	3						9					
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1													1,4
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5				9					1,4
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
	Setmana 4	Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4										
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4										1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verduretes														1,4
			Segon	Truita francesa			3											1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
	Setmana 5	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					1,4
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dijous	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1								9		11	12		1,4
			Segon	Cigrons estofats amb verdures														1,4
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada														1,4
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														
	Setmana 6	Dimarts	Primer	Espaguetis saltats amb xampinyons	1								9		11			
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Dimecres	Primer	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, t														1,4
			Segon	Cigrons estofats amb patates														1,4
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	Crema de carbassa amb crostons	1													1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														