

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 s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons Rap guisat a la bilbaïna (all, pebre vermell) Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
05	06	07	08	09
Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten Carn magra al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de carbassó Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonvina - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Trinxat de col amb patates Bistec de vedella al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
12	13	14	15	16
FESTIU	Panini s/gluten de verdures (sense formatge) Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de cigrons Filet de porc al forn/planxa Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn/planxa Ceba brasejada Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Llom al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verduretes Lluç al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi amb ceba - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Escudella casolana amb fideus s/gluten Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, pollastre) - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Salmó al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
26	27	28	29	MENÚ CASTANYADA 
Mongetes tendres amb patates al vapor Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons Lluç al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de carbassa Carn magra al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa 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

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

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



carn



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense gluten, lactosa, ou ni sucre (

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 D'IS	CACAU/IS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCCES	SULFITS
Sense gluten, lact	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor														1,4
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														1,4
		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	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons									9					
			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 d'au amb fideus s/gluten									9			12		1,4
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó														1,4
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4					9					
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														1,4
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Panini s/gluten de verdures (sense formatge		2							9					
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de cigrons														1,4
			Segon	Filet de porc al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbe														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														
			Segon	Llom al forn/planxa														1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verduretes														1,4
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Estofat de gall dindi amb ceba														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Escudella casolana amb fideus s/gluten									9					
			Segon	Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, polli														1,4
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada														1,4
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam, tomàquet i pastanaga														1,4
		Dimarts	Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons									9					
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	Crema de carbassa														1,4
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														