

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h1>SETMANA SANTA</h1>			<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>
<p>06</p> <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	<p>07</p> <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 531,218 prot (g): 19,277 lip (g): 8,628 hc (g): 83,917</small></p>	<p>08</p> <p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Contraeix de pollastre al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 684,663 prot (g): 35,325 lip (g): 26,648 hc (g): 72,473</small></p>	<p>09</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p>Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt</p> <p>Crema de carbassó amb ceba cruixent</p> <p>Estofat de porc a la jardinera</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 603,047 prot (g): 33,816 lip (g): 20,969 hc (g): 65,16</small></p>	<p>10</p> <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 576,24 prot (g): 26,239 lip (g): 14,798 hc (g): 81,272</small></p>
<p>13</p> <p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 595,696 prot (g): 24,014 lip (g): 10,416 hc (g): 94,908</small></p>	<p>14</p> <p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 687,223 prot (g): 29,833 lip (g): 22,655 hc (g): 62,92</small></p>	<p>15</p> <p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col lombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 654,218 prot (g): 40,461 lip (g): 28,282 hc (g): 55,061</small></p>	<p>16</p> <p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p><small>Kcal: 698,129 prot (g): 37,321 lip (g): 35,66 hc (g): 50,727</small></p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 608,874 prot (g): 29,136 lip (g): 14,92 hc (g): 86,972</small></p>
<p>20</p> <p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 586,298 prot (g): 27,97 lip (g): 26,433 hc (g): 54,241</small></p>	<p>21</p> <p>Patates rostides amb all i oli</p> <p>Pernillets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Seques saltades amb all i julivert</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 840,339 prot (g): 38,51 lip (g): 41,91 hc (g): 70,215</small></p>	<p>22</p> <p>Amanida de lleties eco amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 539,122 prot (g): 28,654 lip (g): 20,337 hc (g): 54,502</small></p>	<p>23</p> <p style="text-align: center;">DINAR SANT JORDI</p> <p>Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Llibret de llom amb formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i pastís amb xarop de maduixa</p> <p><small>Kcal: 748,657 prot (g): 35,679 lip (g): 27,65 hc (g): 84,187</small></p>	<p>24</p> <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 681,533 prot (g): 20,393 lip (g): 9,949 hc (g): 120,486</small></p>
<p>27</p> <p>Espaguetis integrals al pesto</p> <p>Truita de pernil dolç</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 685,698 prot (g): 27,298 lip (g): 29,726 hc (g): 73,242</small></p>	<p>28</p> <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Cigrons amb salsa de tomàquet</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 684,303 prot (g): 23,815 lip (g): 12,829 hc (g): 110,825</small></p>	<p>29</p> <p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 526,895 prot (g): 29,407 lip (g): 14,96 hc (g): 62,961</small></p>	<p>30</p> <p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Gall dindi amb salsa de formatges</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 691,825 prot (g): 41,073 lip (g): 28,519 hc (g): 57,291</small></p>	<p>01</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </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.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

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·LIGCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUITS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de														14			
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	5					8	9	10					14		
			Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	5						9	10	11	12					
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4													
			Guarnició	Samfaina																	
	Dimecres	Primer	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, p									9						14		
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	5	4	5				9						14		
			Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Dijous	Primer	Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	5						9						14		
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																14	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14	
	Divendres	Primer	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastan															14		
			Segon	Truita de formatge		2	5													14	
			Guarnició	Enciam i olives																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Primer	-																
				Segon	-																
				Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
				Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																14
				Guarnició	-																
		Dimecres	Primer	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forme		2													14	
				Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																14
				Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
Dijous		Primer	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1														14		
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																14	
			Guarnició	Patates al forn																14	
Divendres		Primer	Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9		11				14		
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4												14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14			
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11				14		
			Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat															14		
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	5					9							14		
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14	
	Dimecres	Primer	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada		2							9						14		
			Segon	Pollastre rostit amb poma																14	
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																14	
	Dijous	Primer	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina				4											14		
			Segon	Truita de carbassó			5													14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
Divendres	Primer	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	5						9						14			
		Segon	Bacallà al forn/planxa				4												14		
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Primer	Bròquil amb patates saltat														14			
			Segon	Truita de formatge		2	5												14		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Dimarts	Primer	Primer	Patates rostides amb all i oli			5						9						14		
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc																14	
			Guarnició	Seques saltades amb all i julivert																	14
	Dimecres	Primer	Primer	Amanida de lleties eco amb pebrot vermell	1														14		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4												14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Dijous	Primer	Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i fc	1	2	5						9		11				14		
			Segon	Llibret de llong amb formatge	1	2	5	4	5			9								14	
			Guarnició	Enciam i olives																14	
Divendres	Primer	Primer	Paella de verdures (minestra)													12		14			
		Segon	Cigrons estofats amb verdures																14		
		Guarnició	-																		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	5					8	9		11	12		14			
			Segon	Truita de pernil dolç	1	2	5					9							14		
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
	Dimarts	Primer	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	5						9						14		
			Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																14	
			Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			5												14		
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4												14	
			Guarnició	Samfaina																	14
	Dijous	Primer	Primer	Pèsols saltats amb ceba															14		
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2														14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Divendres	Primer	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	