

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/Arròs	
 Pasta/Arròs		 Verdura	
 Llegums		 Verdura	 Pasta/Arròs

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	

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

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		
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco estofades amb carbassa																
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9							
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																1,4
	Dimecres		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge i olives				2												
			Segon	Cigrons estofats amb verdures																1,4
			Guarnició	-																
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb crostons	1															
			Segon	Croquetes d'espínacs fregides	1	2	3	4	5				9							
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4
	Divendres		Primer	Espaguetis napolitana	1									9			11			
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pebrot)																	
		Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturada i olives	1								8	9	10	11					
		Guarnició	-																1,4	
Dimarts		Primer	Pèsols amb patates saltats																	
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9								
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4	
Dimecres		Primer	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)																	
		Segon	Truita de carbassó			3														
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Dijous		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada				2						9							
		Segon	Llenties estofades amb arròs	1																
		Guarnició	-																	
Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
		Segon	Truita francesa			3														
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1,4	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	
		Segon	Truita de formatge			2	3													
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
Dimarts		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot)	1																
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9								
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Dimecres		Primer	Patates rostides amb all i oli				3						9							
		Segon	Remenat d'ou			3														
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Dijous		Primer	Paella de verdures (minestra)													12				
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																	
		Guarnició	-																	
Divendres		Primer	Macarrons integrals gratinats (tomàquet i formatge)	1	2	3						9			11					
		Segon	Croquetes d'espínacs fregides	1	2	3	4	5				9								
		Guarnició	Patates fregides																1,4	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3						8	9		11	12				
		Segon	Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i olives	1															1,4	
		Guarnició	-																	
Dimarts		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
		Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
		Guarnició	-																	
Dimecres		Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga i olives)																	
		Segon	Llenties estofades amb arròs	1																
		Guarnició	-																1,4	
Dijous		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i olives																	
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9								
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Divendres		Primer	Pèsols saltats amb ceba																	
		Segon	Truita francesa			3														
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
		Segon	Truita de formatge			2	3													
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
Dimarts		Primer	Llenties eco estofades amb verdures																	
		Segon	Cuscús amb verdures i panses (pebrot i pastanaga)	1								9			11					
		Guarnició	-																1,4	
Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, formatge i olives)	1									9		11					
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9								
		Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Truita de xampinyons			3														
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9							
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																	
		Guarnició	-																	

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.