

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

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense carn

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 carn	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																	1,4	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9								
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																	
	Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge				2													1,4	
			Segon	Cigrons estofats amb verdures																	1,4
			Guarnició	-																	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1																1,4	
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5					9						1,4	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	1,4
	Divendres	Primer	Espaguetis napolitana	1										9						1,4	
			Segon	Lluç al forn amb all i julivert				4													
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pebró)																1,4	
				Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturada	1								8	9	10	11				
				Guarnició	-																
Dimarts		Primer	Pèsols amb patates saltats																	1,4	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9								
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1,4
Dimecres		Primer	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàquet i oli)					4												1,4	
			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	Salmó al forn/planxa				4													
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																	1,4
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																1,4		
			Segon	Truita de formatge			2	3												1,4	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4
	Dimarts	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebró)	1																1,4	
			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	Bacallà al forn/planxa				4													
			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								1,4	
		Guarnició	Patates fregides																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3						8	9		11	12					
			Segon	Lluç al forn/planxa				4													
			Guarnició	Amanida de tomàquet																	1,4
	Dimarts	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																		
			Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
			Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols i formatge)				3	4					9							1,4	
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4													
			Guarnició	Samfaina																	
	Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i formatge				3													1,4	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4													
			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																1,4		
			Segon	Truita de formatge			2	3													
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4
	Dimarts	Primer	Llenties eco estofades amb verdures																	1,4	
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4												
			Guarnició	Ceba brasejada																	
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, formatge i oli)	1									9			11				1,4	
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5				9							1,4	
			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.