

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 cigrons, lleties, bacallà, to

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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA GIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS						
Sense cigrons, llet	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb pastanaga																				
			Segon	Truita de patata i ceba																				
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4				
	Dimarts	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4				
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																				
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																				
	Dimecres	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forme																	2			
			Segon	Salmó al forn/planxa																	4			
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4			
	Dijous	Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons																	1			
			Segon	Croquetes casolanes																	3			
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																				
	Divendres	Dijous	Primer	Espaguetis napolitana																	1			
			Segon	Lluç al forn amb all i julivert																	4			
			Guarnició	Enciam i pastanaga																				
	Setmana 2	Dilluns	Divendres	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																1,4			
				Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex																	1		
				Guarnició	-																	8, 9, 10, 11		
Dimarts		Dilluns	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																				
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa																		1		
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		2, 3		
Dimecres		Dimarts	Primer	Amanida de mongetes amb tomàquet i ceba																				
			Segon	Truita de carbassó																		3		
			Guarnició	Enciam i pastanaga																				
Dijous		Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada																		2		
			Segon	Pernillets de pollastre al forn																				
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																				
Divendres		Dijous	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p																		1		
			Segon	Salmó al forn/planxa																		2, 3		
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																		4		
Setmana 3		Dilluns	Divendres	Primer	Bròquil amb patates saltat																			
				Segon	Truita de formatge																		2, 3	
				Guarnició	Enciam i tomàquet																			
	Dimarts	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, t																				
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma																				
			Guarnició	Enciam i pastanaga																				
	Dimecres	Dimarts	Primer	Patates rostides amb all i oli																				
			Segon	Remenat d'ou																			3	
			Guarnició	Enciam i olives																				
	Dijous	Dimecres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																				
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																				
			Guarnició	Enciam i cogombre																				
	Divendres	Dijous	Primer	Macarrons integrals gratinats (tomàquet i fo																		1		
			Segon	Tires de pollastre arrebossat casolanes																			2, 3	
			Guarnició	Patates fregides																			1	
	Setmana 4	Dilluns	Divendres	Primer	Espaguetis integrals al pesto																	1		
				Segon	Croquetes casolanes																		2, 3	
				Guarnició	Amanida de tomàquet																			5
Dimarts		Dilluns	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p																				
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																				
			Guarnició	Enciam i cogombre																				
Dimecres		Dimarts	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana																				
			Segon	Lluç al forn/planxa																			4	
			Guarnició	Samfaina																				
Dijous		Dimecres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																				
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges																			1	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																			2	
Divendres		Dijous	Primer	Pèsols saltats amb ceba																				
			Segon	Truita de pernil dolç																			1	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																			2, 3	
Setmana 5		Dilluns	Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																			
				Segon	Estofat de gall dindi																			
				Guarnició	Enciam i tomàquet																			
	Dimarts	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																				
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona																			1	
			Guarnició	Ceba brasejada																				
	Dimecres	Dimarts	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, p																				
			Segon	Llom arrebossat casolà																			1	
			Guarnició	Enciam i cogombre																				
	Dijous	Dimecres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																				
			Segon	Truita de xampinyons																			1	
			Guarnició	Enciam i olives																				
	Divendres	Dijous	Primer	Crema d'espinaacs																				
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																				
			Guarnició	Enciam iceberg																				

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