

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/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

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense fruits secs

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	CRUSTAIGS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense fruits secs	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco estofades amb carbassa																
			Segon	Truita de patata i ceba																
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
		Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																1,4
	Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge i olives																	
		Segon	Cigrons estofats amb verdures																	
		Guarnició	-																1,4	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																	
		Segon	Croquetes de carn d'olla fregides		1	2	3	4	5					9						
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4	
	Divendres	Primer	Espaguetis napolitana		1									9		11				
		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 pebre vermell)																
			Segon	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina		1			4					9		11				
			Guarnició	-																1,4
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa		1	2	3							9					
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
Dimecres	Primer	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàquet i olives)						4												
	Segon	Truita de carbassó						3												
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Dijous	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada				2							9							
	Segon	Pernillets de pollastre al forn																		
	Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4		
Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pebre vermell)		1	2	3							9							
	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																	
		Segon	Truita de formatge			2	3													
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Empedrat de lentilles (tomàquet, ceba i pebre vermell)		1															
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																	
		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 olives)		1	2	3							9		11					
	Segon	Tires de pollastre arrebossat casolanes		1		3														
	Guarnició	Patates fregides																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio		1								9		11					
		Segon	Croquetes de carn d'olla fregides		1	2	3	4	5				9							
		Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pebre vermell)		1	2	3							9						
		Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
		Guarnició	-																	
Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols i formatge)				3	4						9							
	Segon	Bacallà al forn/planxa					4													
	Guarnició	Samfaina																		
Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ceba				3														
	Segon	Gall dindi amb salsa de formatges		1	2															
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																		
	Segon	Truita de pernil dolç		1	2	3							9							
	Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
		Segon	Estofat de gall dindi																	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Llenties eco estofades amb verdures																	
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona		1				4											
		Guarnició	Ceba brasejada																	
Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, formatge i olives)		1									9		11					
	Segon	Llom arrebossat casolà		1		3														
	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	-																		