

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 llegums

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	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA GIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS			
Sense llegums	Setmana 1	Dilluns	Primer	Arròs melós de carbassa																	
			Segon	Truita de patata i ceba																	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	1.4
		Dimarts	Primer	Bròquil al vapor amb patates																	1.4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																	
		Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forme			2														
			Segon	Salmó al forn/planxa						4											
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																	1.4	
		Segon	Croquetes casolanes s/gluten, llet ni soja fre																	3	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	1.4	
	Divendres	Primer	Macarrons s/soja napolitana																		
		Segon	Lluç al forn amb all i julivert							4											
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i pastanaga																1.4	
			Segon	Espirals s/soja amb salsa de tomàquet i tony							4										
			Guarnició	-																	
		Dimarts	Primer	Espinacs saltats amb patates i pernil salat																	1.4
			Segon	Llom al forn/planxa																	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1.4
Dimecres		Primer	Amanida de patata, tomàquet, tonyina i olive																	4	
		Segon	Truita de carbassó																	3	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4	
Dijous	Primer	Coliflor amb beixamel s/gluten ni lactosa gr				2															
	Segon	Pernillets de pollastre al forn																			
	Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																	1.4		
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i ceba																			
	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 francesa																	3	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	1.4	
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, t																	1.4	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4	
	Dimecres	Primer	Patates rostides																	1.4	
		Segon	Bacallà al forn/planxa																	4	
		Guarnició	Enciam i olives																	1.4	
Dijous	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																			
	Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																			
	Guarnició	Enciam i cogombre																	1.4		
Divendres	Primer	Macarrons s/soja amb tomàquet																			
	Segon	Tires de pollastre arrebossat casolanes				1													3		
	Guarnició	Patates fregides																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis s/soja aglio-olio																		
		Segon	Croquetes casolanes s/gluten, llet ni soja fre																	3	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																	1.4	
	Dimarts	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i ceba																		
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
		Guarnició	Enciam i cogombre																	1.4	
	Dimecres	Primer	Patata i pastanaga al vapor																	1.4	
		Segon	Bacallà al forn/planxa																	4	
		Guarnició	Samfaina																		
Dijous	Primer	Bròquil al vapor amb patates																	1.4		
	Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																			
	Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4		
Divendres	Primer	Crema de pastanaga																	1.4		
	Segon	Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens																	3		
	Guarnició	Enciam i blat de moro																	1.4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Patates estofades amb bledes, pastanaga i p																1.4		
		Segon	Estofat de gall dindi																		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	1.4	
	Dimarts	Primer	Crema de carbassó																	1.4	
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona																	1	
		Guarnició	Ceba brasejada																	4	
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta s/soja (tomàquet, blat de																	1.4	
		Segon	Llom arrebossat casolà																	1	
		Guarnició	Enciam i cogombre																	3	
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1.4		
	Segon	Truita de xampinyons																	3		
	Guarnició	Enciam i olives																	1.4		
Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn																	1		
	Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																			
	Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4		