



# 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 ou

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 ou	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco estofades amb carbassa																
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												
			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			2														
		Segon	Cigrons estofats amb verdures																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																	
		Segon	Filet de de llom arrebossat s/ou		1															
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4	
	Divendres	Primer	Macarrons s/ou napolitana																	
		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																
			Segon	Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturit	1								8	9	10	11				
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																1,4
			Segon	Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa no																1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
Dimecres	Primer	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàquet)					4											1,4		
	Segon	Lluç al forn/planxa					4													
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Dijous	Primer	Coliflor amb beixamel s/gluten ni lactosa gran			2															
	Segon	Pernillets de pollastre al forn																		
	Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4		
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																	
		Segon	Lluç al forn/planxa				4													
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Empedrat de lentilles (tomàquet, ceba i pebre)	1																
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Dimecres	Primer	Patates rostides																		
	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 s/ou amb tomàquet																		
	Segon	Filet de pollastre arrebossat s/ou		1																
	Guarnició	Patates fregides																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis s/ou aglio-olio																	
		Segon	Filet de de llom arrebossat s/ou		1															
		Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4	
	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)																		
	Segon	Bacallà al forn/planxa					4													
	Guarnició	Samfaina																1,4		
Dijous	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																		
	Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																		
	Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
	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																1,4	
Dimecres	Primer	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, blat de moro)																		
	Segon	Filet de de llom arrebossat s/ou		1																
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4		
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
	Segon	Salmó al forn/planxa					4													
	Guarnició	Enciam i olives																1,4		
Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn)	1																	
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		
	Guarnició	-																		