



# 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 peix

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 peix	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																	1,4	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																	
	Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge i olives																	2	
			Segon	Cigrons estofats amb verdures																	1,4
			Guarnició	-																	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb crostons																	1	
			Segon	Croquetes casolanes																	3
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	
	Divendres	Primer	Espaguetis napolitana																	1	
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	9
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	
Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pebre) amb patates																		
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturada i formatge																1	
			Guarnició	-																	8, 9, 10, 11
Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																		1,4	
		Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa																	1	
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		
Dimecres	Primer	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebre) amb patates																		1,4	
		Segon	Truita de carbassó																	3	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		
Dijous	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada																		2	
		Segon	Pernillets de pollastre al forn																		
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																		
Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil) amb patates																		1	
		Segon	Llom al forn/planxa																	2	
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	1,4	
			Segon	Truita de formatge																	2
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	
Dimarts	Primer	Empedrat de lentilles (tomàquet, ceba i pebre) amb patates																		1	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																		2
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		
Dimecres	Primer	Patates rostides amb all i oli																		3	
		Segon	Remenat d'ou																	3	
		Guarnició	Enciam i olives																		
Dijous	Primer	Paella de verdures (minestra)																		12	
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		
		Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Macarrons integrals gratinats (tomàquet i formatge) amb patates																		1	
		Segon	Tires de pollastre arrebossat casolanes																	1	
		Guarnició	Patates fregides																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto																	1	
			Segon	Croquetes casolanes																	2
			Guarnició	Amanida de tomàquet																	
Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil) amb patates																		1	
		Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																		2
		Guarnició	-																		
Dimecres	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga i formatge) amb patates																		3	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
		Guarnició	Samfaina																		
Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i formatge																		1	
		Segon	Gall dindi amb salsa de formatges																		2
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		
Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																		3	
		Segon	Truita de pernil dolç																		
		Guarnició	Enciam i blat de moro																		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	1,4	
			Segon	Estofat de gall dindi																	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	
Dimarts	Primer	Llenties eco estofades amb verdures																		1,4	
		Segon	Bistec de vedella al forn/planxa																		
		Guarnició	Ceba brasejada																		
Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, formatge i olives) amb patates																		1	
		Segon	Llom arrebossat casolà																		1
		Guarnició	Enciam i cogombre																		
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		3	
		Segon	Truita de xampinyons																		
		Guarnició	Enciam i olives																		
Divendres	Primer	Coca casolana de verdures																		1	
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		2
		Guarnició	-																		

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