

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 	<p>EST. 1830</p> <p>AMETLLER ORIGEN ESCOLES</p> <p>Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i></p>		FESTIU
04	05	06	07	08
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Llenties eco estofades amb verduretes</p> <p>Cuscús amb verdures i panses (pebrot i pastanaga)</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de xampinyons</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>Coca casolana de verdures</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
11	12	13	14	15
<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols</p> <p>Croquetes d'espínacs fregides</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>JORNADA HORTICULTORA</p> <p>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espínacs)</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
18	19	20	21	22
<p>Bròquil saltat amb patates i pastanagues</p> <p>Truita francesa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Minestra de verdures saltades</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons saltats amb xampinyons</p> <p>Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ
25	26	27	28	29
FESTIU	<p>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Fajites de soja texturitzada i verdures</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>JORNADA TROPICAL</p> <p>Arròs calipso amb verdures i curry</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i pinya</p>

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


Aprendre 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

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Ovolactovegetarià

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	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSCOS	SULFITS				
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9									
			Segon	Amanida de lleties amb pebrot vermell, cogon	1																14	
			Guarnició	-																		
	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)																		14	
			Segon	Lleties estofades amb arròs	1																	
			Guarnició	-																		
	Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates				3														14	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3							9								
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		14
	Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																			
			Segon	Truita francesa			3															
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		14
Setmana 2	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	14		
			Segon	Truita de formatge		2	3															
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		14
	Dimarts	Primer	Lleties eco estofades amb verdures																			
			Segon	Cuscús amb verdures i panses (pebrot i pastanaga)	1									9		11						
			Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga)	1										9		11					14	
			Segon	Lleties estofades amb verdures	1																	14
			Guarnició	-																		
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																			
			Segon	Truita de xampinyons			3															
			Guarnició	Enciam i olives																		14
	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3								9								
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		
			Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1																		
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9									
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		14
	Dimarts	Primer	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga	1																		
			Segon	Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba	1									9		11						
			Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																			
			Segon	Truita francesa			3															
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																		14
	Dijous	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																			
			Segon	Croquetes d'espínacs fregides	1	2	3	4	5				9									
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		14
	Divendres	Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espírcol)	1	2									9			11					
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri													11					
			Guarnició	-																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb patates i pastanagues																			
			Segon	Truita francesa			3															
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																		14
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																			
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9									
			Guarnició	Minestra de verdures saltades																		
	Dimecres	Primer	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet)																			
			Segon	Cigrons estofats amb patates																		14
			Guarnició	-																		
	Dijous	Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1										9		11						
			Segon	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga	1																	14
			Guarnició	-																		
	Divendres	Primer	-																			
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
Setmana 5	Dilluns	Primer	-																			
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga)																			
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					8	9	10								
			Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3							9	10	11	12						
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3							9								
			Guarnició	Enciam i remolatxa																		14
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga																			
			Segon	Truita de formatge		2	3															
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		14
	Divendres	Primer	Arròs calipso amb verdures i curry														11					
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri													11					
			Guarnició	Enciam i olives																		14