

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

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 carn

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	OVI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA CIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS			
Sense carn	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9								
			Segon	Lluç al forn/planxa				4													
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
	Dimarts		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
			Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
			Guarnició	-																	
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4					9							14	
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4													
			Guarnició	Samfaina																	
	Dijous		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3													14	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4													
			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	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,	1								9			11				14	
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5			9									
			Guarnició	Enciam i cogombre																	14
	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 llenties amb tomàquet, pastana	1																
			Segon	Lluç al forn/planxa				4													
			Guarnició	Carbassó al forn																	
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																	
			Segon	Truita de formatge		2	3														
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	14
	Dijous		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
			Segon	Verat amb salsa napolitana				4													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Divendres		Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espir	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 de tonyina			3	4													
			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	Cigrons estofats amb patates																	
			Segon	Salmó al forn/planxa				4													
			Guarnició	Enciam i remolatxa																	14
	Dijous		Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1								9				11				
			Segon	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	1																
			Guarnició	-																	
	Divendres		Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
Setmana 5	Dilluns		Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pi																	
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3				8	9	10								
			Guarnició	-																	14
	Dimecres		Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3						9	10	11	12					
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4													
			Guarnició	Enciam i remolatxa																	14
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastana																	
			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

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