

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 	<p>- EST. 1830 -</p> <p><b>AMETLLER ORIGEN ESCOLES</b></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>		<b>FESTIU</b>
04	05	06	07	08
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Enciam i cogombre</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>Crema d'espinacs</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>Salsitxes al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Verat amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p><b>JORNADA HORTICULTORA</b></p> <p>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)</p> <p> Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</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>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Bledes amb patates al vapor</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons a la carbonara</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
25	26	27	28	29
<b>FESTIU</b>	<p>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Cogombre amanit</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Espinacs saltades amb patates</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p><b>JORNADA TROPICAL</b></p> <p>Arròs calipso amb verdures i curry</p> <p>Pollastre caribeny amb salsa de curry i coco</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

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

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense cigrons, lleties, bacallà, to

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	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS			
Sense cigrons, llet	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9								
			Segon	Croquetes casolanes			3														
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
	Dimarts	Dilluns	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9							14	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	14
			Guarnició	Enciam i cogombre																	14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana																14	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	14
			Guarnició	Samfaina																	14
	Dijous	Dilluns	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3													14	
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2															14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14
	Divendres	Dilluns	Primer	Pèsols saltats amb ceba																14	
			Segon	Truita de pernil dolç	1	2	3						9							14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
Setmana 2	Dilluns	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14		
			Segon	Estofat de gall dindi																14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Dimarts	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																14	
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4												14
			Guarnició	Ceba brasejada																	14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1								9			11				14	
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3														14
			Guarnició	Enciam i cogombre																	14
	Dijous	Dilluns	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																14	
			Segon	Truita de xampinyons			3														14
			Guarnició	Enciam i olives																	14
	Divendres	Dilluns	Primer	Crema d'espínacs																14	
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																	14
			Guarnició	-																	14
Setmana 3	Dilluns	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														14		
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3					9								14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	14
	Dimarts	Dilluns	Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pastana																14	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	14
			Guarnició	Carbassó al forn																	14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates																14	
			Segon	Truita de formatge		2	3														14
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	14
	Dijous	Dilluns	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9							14	
			Segon	Verat amb salsa de tomàquet						4											14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Divendres	Dilluns	Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espir	1	2							9			11				14	
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	14
			Guarnició	Enciam i cogombre																	14
Setmana 4	Dilluns	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb patates i pastanagues															14		
			Segon	Truita francesa			3													14	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	14
	Dimarts	Dilluns	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																14	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Bledes amb patates al vapor																14	
			Segon	Salmó al forn/planxa					4												14
			Guarnició	Enciam i remolatxa																	14
	Dijous	Dilluns	Primer	Macarrons a la carbonara	1	2	3						9			11				14	
			Segon	Llom al forn/planxa																	14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14
	Divendres	Dilluns	Primer	-																14	
			Segon	-																14	
			Guarnició	-																	14
Setmana 5	Dilluns	Dilluns	Primer	-															14		
			Segon	-																14	
			Guarnició	-																	14
	Dimarts	Dilluns	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pe																14	
			Segon	Llom al forn/planxa																	14
			Guarnició	Cogombre amanit											9	10	11	12			14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3						9	10	11	12				14	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa					4												14
			Guarnició	Enciam i remolatxa																	14
	Dijous	Dilluns	Primer	Espinacs saltades amb patates																14	
			Segon	Truita de formatge		2	3														14
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	14
	Divendres	Dilluns	Primer	Arròs calipso amb verdures i curry													11			14	
			Segon	Pollastre caribeny amb salsa de curry i coco		2											11				14
			Guarnició	Enciam i olives																	14