

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>		<p>FESTIU</p>
04	05	06	07	08
<p>Bledes amb patates al vapor</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Crema de llenties</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Espirals bullits amb oli d'oliva</p> <p>Filet de porc al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Truita de xampinyons</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Crema d'espinacs</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>
11	12	13	14	15
<p>Bledes amb patates al vapor</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Crema de llenties</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Verat al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>JORNADA HORTICULTORA</p> <p>Espaguetis bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>
18	19	20	21	22
<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Bledes amb patates al vapor</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Xampinyons al forn/planxa</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Macarrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Xampinyons al forn/planxa</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ</p>
25	26	27	28	29
<p>FESTIU</p>	<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Cogombre amanit</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Espirals bullits amb oli d'oliva</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>Espinacs amb patates al vapor</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</p>	<p>JORNADA TROPICAL</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Pit de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc i iogurt natural sense lactosa</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/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	

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa ni fructosa

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	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense lactosa ni fr	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9		11					
			Segon	Carn magra al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam iceberg																14
		Dimarts	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
		Dimecres	Primer	Espinacs amb patates al vapor																
			Segon	Bacallà al forn/planxa					4											
			Guarnició	Carbassó al forn																14
	Dijous	Primer	Bròquil al vapor amb patates																	
		Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam iceberg																14	
	Divendres	Primer	Bledes amb patates al vapor																	
		Segon	Truita francesa				3													
		Guarnició	Enciam i cogombre																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Bledes amb patates al vapor																
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam iceberg																
		Dimarts	Primer	Crema de lleties	1															
			Segon	Lluç al forn/planxa					4											
			Guarnició	Arròs bullit amb oli d'oliva																14
Dimecres		Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva	1									9		11					
		Segon	Filet de porc al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i cogombre																14	
Dijous	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																		
	Segon	Truita de xampinyons				3														
	Guarnició	Enciam i olives																14		
Divendres	Primer	Crema d'espinacs																		
	Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
	Guarnició	Enciam iceberg																14		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes amb patates al vapor																	
		Segon	Llom al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam iceberg																	
	Dimarts	Primer	Crema de lleties	1																
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																	
		Guarnició	Carbassó al forn																14	
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	
		Segon	Truita francesa				3													
		Guarnició	Enciam iceberg																14	
Dijous	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																		
	Segon	Verat al forn/planxa					4													
	Guarnició	Enciam iceberg																14		
Divendres	Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1									9		11						
	Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																		
	Guarnició	Enciam i cogombre																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates																	
		Segon	Truita francesa																	
		Guarnició	Enciam i olives																	
	Dimarts	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam iceberg																14	
	Dimecres	Primer	Bledes amb patates al vapor																	
		Segon	Salmó al forn/planxa					4												
		Guarnició	Xampinyons al forn/planxa																14	
Dijous	Primer	Macarrons bullits amb oli d'oliva	1									9		11						
	Segon	Llom al forn/planxa																		
	Guarnició	Xampinyons al forn/planxa																14		
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 5	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Bròquil al vapor amb patates																	
		Segon	Llom al forn/planxa																	
		Guarnició	Cogombre amanit																14	
	Dimecres	Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva	1									9		11					
		Segon	Peix carboner al forn/planxa					4												
		Guarnició	Enciam iceberg																14	
Dijous	Primer	Espinacs amb patates al vapor																		
	Segon	Truita francesa				3														
	Guarnició	Enciam i cogombre																14		
Divendres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																		
	Segon	Pit de pollastre al forn/planxa																		
	Guarnició	Enciam i olives																14		