

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
Bledes amb patates al vapor	Crema de lleties	Espirals bullits amb oli d'oliva	Arròs bullit amb oli d'oliva	Crema d'espinacs
Pit de gall dindi al forn/planxa	Lluç al forn/planxa	Filet de porc al forn/planxa	Truita de xampinyons	Contracuixa de pollastre al forn/planxa
Enciam iceberg	Arròs bullit amb oli d'oliva	Enciam i cogombre	Enciam i olives	Enciam iceberg
Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i iogurt natural	Pa blanc i fruita fresca (no pera)
11	12	13	14	15
Bledes amb patates al vapor	Crema de lleties	Coliflor al vapor amb patates	Arròs bullit amb oli d'oliva	<b>JORNADA HORTICULTORA</b>
Llom al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn	Truita francesa	Verat al forn/planxa	Espaguetis bullits amb oli d'oliva
Enciam iceberg	Carbassó al forn	Enciam iceberg	Enciam iceberg	Pit de gall dindi al forn/planxa
Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i iogurt natural	Enciam i cogombre Pa blanc i fruita fresca (no pera)
18	19	20	21	22
Bròquil al vapor amb patates	Arròs bullit amb oli d'oliva	Bledes amb patates al vapor	Macarrons bullits amb oli d'oliva	
Truita francesa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Salmó al forn/planxa	Llom al forn/planxa	<b>DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ</b>
Enciam i olives	Enciam iceberg	Xampinyons al forn/planxa	Xampinyons al forn/planxa	
Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	
25	26	27	28	29
<b>FESTIU</b>	Bròquil al vapor amb patates	Espirals bullits amb oli d'oliva	Espinacs amb patates al vapor	<b>JORNADA TROPICAL</b>
	Llom al forn/planxa	Peix carboner al forn/planxa	Truita francesa	Arròs bullit amb oli d'oliva
	Cogombre amanit	Enciam iceberg	Enciam i cogombre	Pit de pollastre al forn/planxa
	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Enciam i olives
				Pa blanc 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 fructosa ni sorbitol

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 fructosa ni : Setmana 1	Dilluns	Primer		Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9		11				
		Segon		Carn magra al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam iceberg															1.4
	Dimarts	Primer		Arròs bullit amb oli d'oliva															
		Segon		Contracuixa de pollastre al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam i cogombre															
	Dimecres	Primer		Espinacs amb patates al vapor															1.4
		Segon		Bacallà al forn/planxa				4											
		Guarnició		Carbassó al forn															
	Dijous	Primer		Bròquil al vapor amb patates															1.4
		Segon		Pit de gall dindi al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam iceberg															
	Divendres	Primer		Bledes amb patates al vapor															1.4
		Segon		Truita francesa				3											
		Guarnició		Enciam i cogombre															
Setmana 2	Dilluns	Primer		Bledes amb patates al vapor															1.4
		Segon		Pit de gall dindi al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam iceberg															
	Dimarts	Primer		Crema de lleties	1														1.4
		Segon		Lluç al forn/planxa				4											
		Guarnició		Arròs bullit amb oli d'oliva															
	Dimecres	Primer		Espirals bullits amb oli d'oliva	1								9		11				
		Segon		Filet de porc al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam i cogombre															
	Dijous	Primer		Arròs bullit amb oli d'oliva															
		Segon		Truita de xampinyons				3											
		Guarnició		Enciam i olives															
	Divendres	Primer		Crema d'espinacs															1.4
		Segon		Contracuixa de pollastre al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam iceberg															
Setmana 3	Dilluns	Primer		Bledes amb patates al vapor															1.4
		Segon		Llom al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam iceberg															
	Dimarts	Primer		Crema de lleties	1														1.4
		Segon		Pernilets de pollastre al forn															
		Guarnició		Carbassó al forn															
	Dimecres	Primer		Coliflor al vapor amb patates															1.4
		Segon		Truita francesa				3											
		Guarnició		Enciam iceberg															
	Dijous	Primer		Arròs bullit amb oli d'oliva															
		Segon		Verat al forn/planxa				4											
		Guarnició		Enciam iceberg															
	Divendres	Primer		Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9		11				
		Segon		Pit de gall dindi al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam i cogombre															
Setmana 4	Dilluns	Primer		Bròquil al vapor amb patates															1.4
		Segon		Truita francesa				3											
		Guarnició		Enciam i olives															
	Dimarts	Primer		Arròs bullit amb oli d'oliva															
		Segon		Contracuixa de pollastre al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam iceberg															
	Dimecres	Primer		Bledes amb patates al vapor															1.4
		Segon		Salmó al forn/planxa				4											
		Guarnició		Xampinyons al forn/planxa															
	Dijous	Primer		Macarrons bullits amb oli d'oliva	1								9		11				
		Segon		Llom al forn/planxa															
		Guarnició		Xampinyons al forn/planxa															
	Divendres	Primer		-															
		Segon		-															
		Guarnició		-															
Setmana 5	Dilluns	Primer		-															
		Segon		-															
		Guarnició		-															
	Dimarts	Primer		Bròquil al vapor amb patates															1.4
		Segon		Llom al forn/planxa															
		Guarnició		Cogombre amanit															
	Dimecres	Primer		Espirals bullits amb oli d'oliva	1								9		11				
		Segon		Peix carboner al forn/planxa				4											
		Guarnició		Enciam iceberg															
	Dijous	Primer		Espinacs amb patates al vapor															1.4
		Segon		Truita francesa				3											
		Guarnició		Enciam i cogombre															
	Divendres	Primer		Arròs bullit amb oli d'oliva															
		Segon		Pit de pollastre al forn/planxa															
		Guarnició		Enciam i olives															