



# 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

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

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense fruits secs

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 fruits secs	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olió	1								9								
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5					9						14	
			Guarnició	Amanida de tomàquet																	14
		Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, peix)	1	2	3								9						14
			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, patates				3													14	
		Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2																
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	14	
	Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																		
		Segon	Truita de pernil dolç	1	2	3								9						14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14	
			Segon	Estofat de gall dindi																	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	14
		Dimarts	Primer	Llenties eco estofades amb verdures																	14
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4												
			Guarnició	Ceba brasejada																	
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, patates)	1										9		11				14
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3														
			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																14	
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3							9						14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	14
		Dimarts	Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga	1																14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	
			Guarnició	Carbassó al forn																	
Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																	14	
		Segon	Truita de formatge		2	3															
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	14	
Dijous	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, peix)	1	2	3								9						14		
	Segon	Verat amb salsa napolitana						4													
	Guarnició	Enciam i blat de moro																	14		
Divendres	Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espirals)	1	2									9		11				14		
	Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri													11						
	Guarnició	-																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb patates i pastanagues																14		
		Segon	Truita de tonyina					3	4											14	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																		
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																		
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																	14	
		Segon	Salmó al forn/planxa						4												
		Guarnició	Enciam i remolatxa																	14	
Dijous	Primer	Macarrons a la carbonara	1	2	3								9		11				14		
	Segon	Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga	1																14		
	Guarnició	-																			
Divendres	Primer	-																			
	Segon	-																			
	Guarnició	-																			
Setmana 5	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, patates)																	14	
		Segon	Llom saltat amb verdures																		
		Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	1										9		11					
		Segon	Peix carboner al forn/planxa						4												
		Guarnició	Enciam i remolatxa																	14	
Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga																	14		
	Segon	Truita de formatge		2	3																
	Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	14		
Divendres	Primer	Arròs calipso amb verdures i curry													11						
	Segon	Pollastre caribeny amb salsa de curry i coco		2											11						
	Guarnició	Enciam i olives																	14		