

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 gluten

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	CRUSTA GIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	Pasta s/gluten al pesto		2	3													
			Segon	Croquetes casolanes s/gluten, llet ni soja fre			3													
			Guarnició	Amanida de tomàquet																1.4
		Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe				3												
			Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																
			Guarnició	-																1.4
		Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols				3		4					9					
			Segon	Bacallà al forn/planxa						4										
			Guarnició	Samfaina																1.4
	Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat				3													
		Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1.4	
	Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																	
		Segon	Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens				3													
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1.4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Estofat de gall dindi																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																
		Dimarts	Primer	Llenties eco s/gluten estofades amb verduri																
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona s/gluten						4										
			Guarnició	Ceba brasejada																1.4
Dimecres		Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat c										9							
		Segon	Filet de porc arrebossat s/gluten				3													
		Guarnició	Enciam i cogombre																1.4	
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
	Segon	Truita de xampinyons				3														
	Guarnició	Enciam i olives																1.4		
Divendres	Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn			2	3						9								
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		
	Guarnició	-																1.4		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Vichyssoise																	
		Segon	Salsitxes de porc s/gluten, lactosa ni ou al fc																	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Amanida de lentilles s/gluten (tomàquet, pas																	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																	
		Guarnició	Carbassó al forn																1.4	
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	
		Segon	Truita de formatge			2	3													
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1.4	
Dijous	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe				3														
	Segon	Verat amb salsa napolitana						4												
	Guarnició	Enciam i blat de moro																1.4		
Divendres	Primer	Verdipasta s/gluten (espaguetis s/gluten, na			2							9			11					
	Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri													11					
	Guarnició	-																1.4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb patates i pastanagues																	
		Segon	Truita de tonyina				3	4												
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1.4	
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																	
		Segon	Salmó al forn/planxa						4											
		Guarnició	Enciam i remolatxa																1.4	
Dijous	Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons										9								
	Segon	Amanida de lentilles s/gluten (tomàquet, pas																		
	Guarnició	-																1.4		
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																1.4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pe																	
		Segon	Llom saltat amb verdures																	
		Guarnició	-																1.4	
	Dimecres	Primer	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet										9							
		Segon	Peix carboner al forn/planxa							4										
		Guarnició	Enciam i remolatxa																1.4	
Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastan																		
	Segon	Truita de formatge			2	3														
	Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1.4		
Divendres	Primer	Arròs calipso amb verdures i curry													11					
	Segon	Pollastre caribeny amb salsa de curry i coco			2										11					
	Guarnició	Enciam i olives																1.4		