

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 	 Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt	<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i>		<h2>FESTIU</h2>
04	05	06	07	08
Mongetes tendres amb patates al vapor Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties eco estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Llom arrebossat casolà Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de xampinyons Enciam i olives Pa integral i iogurt de soja	Panini de verdures casolà al forn (sense formatge) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Vichyssoise Salsitxes de porc s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Pernillets de pollastre al forn Carbassó al forn Pa integral i fruita fresca	Coliflor al vapor amb patates Truita francesa Amanida de col amb pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil s/al·lèrgens) Verat amb salsa napolitana Enciam i blat de moro Pa integral i iogurt de soja	<h3>JORNADA HORTICULTORA</h3> Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs Saltat de cigrons al toc suau de curri - Pa blanc/integral i fruita fresca
18	19	20	21	22
Bròquil saltat amb patates i pastanagues Truita de tonyina Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb patates Salmó al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons saltats amb xampinyons Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives - Pa integral i fruita fresca	<h2>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</h2>
25	26	27	28	29
<h2>FESTIU</h2>	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Llom saltat amb verdures - Pa integral i fruita fresca	Espirals amb salsa de tomàquet Peix carboner al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	<h3>JORNADA TROPICAL</h3> Arròs calipso amb verdures i curry Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral 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
----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

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 lactosa

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 lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olió	1								9								
			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													1,4
			Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
			Guarnició	-																	
		Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols				3		4					9						1,4
			Segon	Bacallà al forn/planxa						4											
			Guarnició	Samfaina																	
	Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																	1,4	
		Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
	Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																	1,4	
		Segon	Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens					3												1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	1,4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4	
			Segon	Estofat de gall dindi																	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4
		Dimarts	Primer	Llenties eco estofades amb verdures																	1,4
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1					4											
			Guarnició	Ceba brasejada																	
Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1									9			11				1,4	
		Segon	Llom arrebossat casolà	1			3														
		Guarnició	Enciam i cogombre																	1,4	
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1,4		
	Segon	Truita de xampinyons					3														
	Guarnició	Enciam i olives																	1,4		
Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn	1																		
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																			
	Guarnició	-																			
Setmana 3	Dilluns	Primer	Vichyssoise																1,4		
		Segon	Salsitxes de porc s/gluten, lactosa ni ou al fc																1,4		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4		
	Dimarts	Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	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	Amanida de col amb pastanaga																	1,4	
Dijous	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe					3												1,4		
	Segon	Verat amb salsa napolitana						4													
	Guarnició	Enciam i blat de moro																	1,4		
Divendres	Primer	Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs	1									9				11					
	Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri														11					
	Guarnició	-																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb patates i pastanagues																1,4		
		Segon	Truita de tonyina					3												1,4	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																		
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1,4	
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																		
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	1,4	
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																	1,4	
		Segon	Salmó al forn/planxa						4												
		Guarnició	Enciam i remolatxa																	1,4	
Dijous	Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1									9				11					
	Segon	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	1																1,4		
	Guarnició	-																			
Divendres	Primer	-																			
	Segon	-																			
	Guarnició	-																			
Setmana 5	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pe																	1,4	
		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																	1,4	
Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastana																	1,4		
	Segon	Truita francesa							3												
	Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1,4		
Divendres	Primer	Arròs calipso amb verdures i curry														11					
	Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																			
	Guarnició	Enciam i olives																	1,4		