

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>		FESTIU
04	05	06	07	08
Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassó Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca	Amanida de pasta s/soja (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 natural	Panini de verdures casolà al forn (sense formatge) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Vichyssoise Llom al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Pernilets 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 natural	JORNADA HORTICULTORA Verdipasta s/soja (espaguetis s/soja, nata, espinacs) Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
18	19	20	21	22
Bròquil saltat amb patates i pastanagues Truita francesa 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	Bledes amb patates al vapor Salmó al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons s/soja saltats amb xampinyons Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
25	26	27	28	29
FESTIU	Patata i pastanaga al vapor Llom saltat amb verdures - Pa integral i fruita fresca	Espirals s/soja amb tomàquet Peix carboner al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Espinacs saltades amb patates Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	JORNADA TROPICAL Arròs calipso amb verdures i curry Pollastre caribeny amb salsa de curry i coco 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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense llegums

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	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS			
Sense llegums	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis s/soja aglio-olió																	
			Segon	Croquetes casolanes s/gluten, llet ni soja fre			3														
			Guarnició	Amanida de tomàquet																1.4	
		Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, peix)				3													1.4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	1.4
			Guarnició	Enciam i cogombre																	1.4
		Dimecres	Primer	Patata i pastanaga al vapor																	1.4
			Segon	Bacallà al forn/planxa						4											1.4
			Guarnició	Samfaina																	1.4
	Dijous	Primer	Bròquil al vapor amb patates																	1.4	
		Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																	1.4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4	
	Divendres	Primer	Crema de pastanaga																	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	Patates estofades amb bledes, pastanaga i peix																1.4	
			Segon	Estofat de gall dindi																	1.4
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	1.4
		Dimarts	Primer	Crema de carbassó																	1.4
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona		1				4											1.4
			Guarnició	Ceba brasejada																	1.4
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta s/soja (tomàquet, blat de moro)																	1.4
			Segon	Llom arrebossat casolà		1		3													1.4
			Guarnició	Enciam i cogombre																	1.4
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1.4	
		Segon	Truita de xampinyons				3													1.4	
		Guarnició	Enciam i olives																	1.4	
Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn)		1															1.4		
	Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	1.4		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Vichyssoise																1.4		
		Segon	Llom al forn/planxa																1.4		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1.4		
	Dimarts	Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga i peix																	1.4	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																	1.4	
		Guarnició	Carbassó al forn																	1.4	
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	1.4	
		Segon	Truita francesa				3													1.4	
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	1.4	
Dijous	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, peix)				3													1.4		
	Segon	Verat amb salsa napolitana						4											1.4		
	Guarnició	Enciam i blat de moro																	1.4		
Divendres	Primer	Verdipasta s/soja (espaguetis s/soja, nata, embotit)				2													1.4		
	Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	1.4		
	Guarnició	Enciam i cogombre																	1.4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb patates i pastanagues																1.4		
		Segon	Truita francesa				3												1.4		
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1.4		
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1.4	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	1.4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	1.4	
	Dimecres	Primer	Bledes amb patates al vapor																	1.4	
		Segon	Salmó al forn/planxa						4											1.4	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																	1.4	
Dijous	Primer	Macarrons s/soja saltats amb xampinyons																	1.4		
	Segon	Llom al forn/planxa																	1.4		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4		
Divendres	Primer	-																	1.4		
	Segon	-																	1.4		
	Guarnició	-																	1.4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	-																1.4		
		Segon	-																1.4		
		Guarnició	-																1.4		
	Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor																	1.4	
		Segon	Llom saltat amb verdures																	1.4	
		Guarnició	-																	1.4	
	Dimecres	Primer	Espirals s/soja amb tomàquet																	1.4	
		Segon	Peix carboner al forn/planxa						4											1.4	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																	1.4	
Dijous	Primer	Espinacs saltades amb patates																	1.4		
	Segon	Truita francesa				3													1.4		
	Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1.4		
Divendres	Primer	Arròs calipso amb verdures i curry																	1.4		
	Segon	Pollastre caribeny amb salsa de curry i coco				2									11				1.4		
	Guarnició	Enciam i olives																	1.4		