

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>		<b>FESTIU</b>
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 natural	Coca casolana de verdures  Cigrons saltats amb ceba i pastanaga  -  Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Vichyssoise amb crostons  Salsitxes al forn/planxa  Enciam i tomàquet  Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida de llenties 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 de formatge  Amanida de col amb pastanaga  Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)  Verat amb salsa napolitana  Enciam i blat de moro  Pa integral i iogurt natural	<b>JORNADA HORTICULTORA</b> Verdipasta (espaguetis integrals, nata, 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 a la carbonara  Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives  -  Pa integral i fruita fresca	<b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
25	26	27	28	29
<b>FESTIU</b>	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)  Fajites de soja texturitzada i verdures  -  Pa integral i fruita fresca	Espirals amb salsa de formatge  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 de formatge  Tomàquet amanit amb orenga  Pa integral i fruita fresca	<b>JORNADA TROPICAL</b> 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/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	

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense marisc

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 marisc	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9										
			Segon	Croquetes casolanes			3																
			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		
	Sense marisc	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	-																			
Sense marisc		Setmana 3	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1															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, espirall)	1	2								9			11				14		
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri													11						
			Guarnició	-																			
	Sense marisc	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb patates i pastanagues																14		
				Segon	Truita de tonyina				3	4													
				Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																		14
		Dimarts		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
				Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																		
				Guarnició	Enciam i blat de moro																		14
Dimecres			Primer	Cigrons estofats amb patates																			
			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	-																			
Sense marisc		Setmana 5	Dilluns	Primer	-																		
				Segon	-																		
				Guarnició	-																		
		Dimarts		Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, patates)																		14
				Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					8	9	10								14
				Guarnició	-																		
	Dimecres		Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3							9	10	11	12						
			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	

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.