

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 s/ou (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Filet de de llom arrebossat s/ou Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i iogurt natural	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 Lluç al forn/planxa 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	<h3>JORNADA HORTICULTORA</h3> Verdipasta s/ou (espaguetis s/ou, 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 Lluç al forn/planxa 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 s/ou 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 s/ou amb 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 Lluç al forn/planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	<h3>JORNADA TROPICAL</h3> 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
 >	
 >	
 >	  
Llegums	Verdura Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn Peix
 >	  
 >	  
 >	  
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 ou

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 ou	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis s/ou aglio-olio																		
			Segon	Filet de de llom arrebossat s/ou	1																	
			Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4		
	Dimarts	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																			
			Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																		
			Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga)																	1,4		
			Segon	Bacallà al forn/planxa																		
			Guarnició	Samfaina						4												
	Dijous	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	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	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
			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																	1,4	
Dimecres	Primer	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, blat de moro)																	1,4			
		Segon	Filet de de llom arrebossat s/ou	1																		
		Guarnició	Enciam i cogombre																	1,4		
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1,4			
		Segon	Salmó al forn/planxa							4												
		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 forn																1,4		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4		
Dimarts	Primer	Amanida de lentilles amb tomàquet, pastanaga	1																1,4			
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																			
		Guarnició	Carbassó al forn																	1,4		
Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	1,4			
		Segon	Lluç al forn/planxa							4												
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	1,4		
Dijous	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, peix)																	1,4			
		Segon	Verat amb salsa napolitana								4											
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	1,4		
Divendres	Primer	Verdipasta s/ou (espaguetis s/ou, nata, espinacs)																	2			
		Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri																11			
		Guarnició	-																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb patates i pastanagues																1,4			
			Segon	Lluç al forn/planxa																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																			
		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 s/ou saltats amb xampinyons																	1,4			
		Segon	Amanida de lentilles amb tomàquet, pastanaga	1																		
		Guarnició	-																			
Divendres	Primer	-																				
		Segon	-																			
		Guarnició	-																			
Setmana 5	Dilluns	Primer	-																			
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
Dimarts	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, peix)																	1,4			
		Segon	Llom saltat amb verdures																			
		Guarnició	-																			
Dimecres	Primer	Espirals s/ou amb tomàquet																	1,4			
		Segon	Peix carboner al forn/planxa																	4		
		Guarnició	Enciam i remolatxa																	1,4		
Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga																	1,4			
		Segon	Lluç al forn/planxa																	4		
		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			
		Guarnició	Enciam i olives																	11		