

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  Bistec de vedella al forn/planxa  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)  Pit de gall dindi al forn/planxa  Enciam i blat de moro  Pa integral i iogurt natural	<h3>JORNADA HORTICULTORA</h3> 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 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	Cigrons estofats amb patates  Llom 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	<h2>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</h2>
25	26	27	28	29
<h2>FESTIU</h2>	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  Bistec de vedella 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	<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		
 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 peix

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 peix	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3														
			Segon	Croquetes casolanes			3														
			Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4	
	Dimarts		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3							9						1,4	
			Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
			Guarnició	-																	
	Dimecres		Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana																1,4	
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	
			Guarnició	Samfaina																	
	Dijous		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																1,4	
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2															
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4
	Divendres		Primer	Pèsols saltats amb ceba																	
			Segon	Truita de pernil dolç	1	2	3							9							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	Bistec de vedella al forn/planxa																	
			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																	
			Segon	Truita de xampinyons			3														
			Guarnició	Enciam i olives																	1,4
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9							
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																	
			Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns		Primer	Vichyssoise amb crostons	1															1,4	
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9							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 de formatge		2	3														
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	1,4
	Dijous		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3							9						1,4	
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	1,4
	Divendres		Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espir	1	2								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 francesa			3														
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	1,4
	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																	1,4
			Segon	Llom al forn/planxa																	
			Guarnició	Enciam i remolatxa																	1,4
	Dijous		Primer	Macarrons a la carbonara	1	2	3							9			11			1,4	
			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	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					8	9	10							1,4
			Guarnició	-																	
	Dimecres		Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3							9	10	11	12				
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa																	
			Guarnició	Enciam i remolatxa																	1,4
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastana																	1,4
			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