

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 	<p>EST. 1830</p> <p><b>AMETLLER ORIGEN ESCOLES</b></p> <p>Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i></p>		<p><b>FESTIU</b></p>
04	05	06	07	08
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Llenties eco estofades amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de xampinyons</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i iogurt de soja</p>	<p>Panini de verdures casolà al forn (sense formatge)</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
11	12	13	14	15
<p>Vichyssoise</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil s/al·lèrgens)</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i iogurt de soja</p>	<p><b>JORNADA HORTICULTORA</b></p> <p>Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
18	19	20	21	22
<p>Bròquil saltat amb patates i pastanagues</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons saltats amb xampinyons</p> <p>Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
25	26	27	28	29
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Llom saltat amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espirals amb salsa de tomàquet</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro</p> <p>Truita francesa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p><b>JORNADA TROPICAL</b></p> <p>Arròs calipso amb verdures i curry</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i pinya</p>

# 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 PLV

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 PLV	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olió	1								9		11							
			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	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, patates			3													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, peix)	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	Llom al forn/planxa																		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4	
	Dimarts		Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga	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, peix)			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		4													
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	1,4	
	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, pastanaga	1																1,4	
			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 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, pastanaga																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	