

| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | DIMECRES 29 | DIJOUS 30 | DIVENDRES 01 |
|--|---|---|---|---|
| <p>Graduada en Nutrición Humana y Dietética Nuria Segura López N.º de Colegiada: CA105446</p> | <p>- EST. 1830 -</p> <p>AMETLLER ORIGEN ESCOLES</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, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p> | | <p>FESTIU</p> |
| <p>04</p> <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>Kcal: 605,24 prot (g): 35,225 lip (g): 22,126 hc (g): 61,001</p> | <p>05</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>Kcal: 585,39 prot (g): 34,567 lip (g): 12,216 hc (g): 77,066</p> | <p>06</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>Kcal: 663,73 prot (g): 34,304 lip (g): 21,325 hc (g): 80,028</p> | <p>07</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de xampinyons</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 609,912 prot (g): 24,49 lip (g): 26,383 hc (g): 65,053</p> | <p>08</p> <p>Coca casolana de verdures</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 784,783 prot (g): 26,323 lip (g): 11,965 hc (g): 135,13</p> |
| <p>11</p> <p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Salsitxes al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 662,918 prot (g): 23,267 lip (g): 29,145 hc (g): 71,766</p> | <p>12</p> <p>Amanida de lentilles amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 592,232 prot (g): 39,497 lip (g): 22,076 hc (g): 52,083</p> | <p>13</p> <p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 586,985 prot (g): 25,771 lip (g): 25,548 hc (g): 58,118</p> | <p>14</p> <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Verat amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 698,968 prot (g): 34,649 lip (g): 27,155 hc (g): 75,997</p> | <p>15</p> <p>JORNADA HORTICULTORA</p> <p>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 701,34 prot (g): 21,889 lip (g): 19,646 hc (g): 100,687</p> |
| <p>18</p> <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>Kcal: 602,665 prot (g): 27,932 lip (g): 27,029 hc (g): 56,474</p> | <p>19</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 656,859 prot (g): 33,514 lip (g): 22,75 hc (g): 74,944</p> | <p>20</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>Kcal: 643,221 prot (g): 31,205 lip (g): 22,646 hc (g): 72,042</p> | <p>21</p> <p>Macarrons a la carbonara</p> <p>Amanida de lentilles amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 647,527 prot (g): 25,773 lip (g): 16,452 hc (g): 91,378</p> | <p>22</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p> |
| <p>25</p> <p>FESTIU</p> | <p>26</p> <p>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Fajites de soja texturitzada i verdures</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 689,071 prot (g): 25,003 lip (g): 15,771 hc (g): 105,314</p> | <p>27</p> <p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 665,731 prot (g): 30,224 lip (g): 22,354 hc (g): 82,554</p> | <p>28</p> <p>Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 661,081 prot (g): 31,435 lip (g): 29,922 hc (g): 59,439</p> | <p>29</p> <p>JORNADA TROPICAL</p> <p>Arròs calipso amb verdures i curri</p> <p>Pollastre caribeny amb salsa de curry i coco</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i pinya</p> <p>Kcal: 733,977 prot (g): 35,957 lip (g): 27,54 hc (g): 83,65</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

















Aprendre 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 |

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

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 | Dia | Ordre | Plat | GLUTEN | LLET | OU | PEIX | MOLLUSCS | CRUSTACIS | CACALUS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAMI | MOSTASSA | API | ALTRAMUGES | SUFTS | | |
|-----------|-----------|--|---|--|--------|------|----|------|----------|-----------|---------|----------------|------|--------|----------|-----|------------|-------|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Basal | Setmana 1 | Dilluns | Primer | Espaguetis integrals al pesto | 1 | | 3 | | | | | 8 | 9 | | | | | 14 | | |
| | | | Segon | Croquetes de carn d'olla fregides | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | | Guarnició | Amanida de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimarts | Primer | Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Cigrons amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimecres | Primer | Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, | | | 3 | 4 | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Bacallà al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnició | Samfaina | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Dijous | Primer | Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | Gall dindi amb salsa de formatges | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Divendres | Primer | Pèsols saltats amb ceba | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | Truita de pernil dolç | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Setmana 2 | Dilluns | Primer | Mongetes tendres amb patates al vapor | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segon | Estofat de gall dindi | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Dimarts | Primer | Llenties eco estofades amb verduretes | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Lluç al forn amb salsa de llimona | 1 | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnició | Ceba brasejada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimecres | Primer | Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, f | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segon | Llom arrebossat casolà | 1 | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Dijous | Primer | Arròs integral amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segon | Truita de xampinyons | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Divendres | Primer | Coca casolana de verduretes | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | | |
| | Segon | Cigrons saltats amb ceba i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| 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, pastana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | Pernilets de pollastre al forn | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Carbassó al forn | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Dimecres | Primer | Coliflor al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | Truita de formatge | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Amanida de col amb pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Dijous | Primer | Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | | |
| | Segon | Verat amb salsa de tomàquet | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Divendres | Primer | Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espin | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | | |
| | Segon | Saltat de cigrons al toc suau de curri | | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 | | |
| | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Setmana 4 | Dilluns | Primer | Bròquil saltat amb patates i pastanagues | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segon | Truita de tonyina | | | 3 | 4 | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnició | Rodes de tomàquet i olives negres | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Dimarts | Primer | Arròs integral amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | Contraçuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Dimecres | Primer | Cigrons estofats amb patates | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Enciam i remolatxa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Dijous | Primer | Macarrons a la carbonara | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | | |
| | Segon | Amanida de llenties amb tomàquet, pastana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Divendres | Primer | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segon | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Setmana 5 | Dilluns | Primer | - | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segon | - | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Dimarts | Primer | Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | Fajites de soja texturitzada i verduretes | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Dimecres | Primer | Espirals amb salsa de formatge | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segon | Peix carboner al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Enciam i remolatxa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Dijous | Primer | Amanida de cigrons amb cogombre, pastana | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segon | Truita de formatge | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnició | Tomàquet amanit amb orenga | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Divendres | Primer | Arròs calipso amb verduretes i curry | | | | | | | | | | | | | 11 | | | 14 | | |
| | Segon | Pollastre caribeny amb salsa de curry i coco | | 2 | | | | | | | | | | | 11 | | | 14 | | |
| | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |