

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h2>SETMANA SANTA</h2>		<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>
06	07	08	09	10
<h2>FESTIU</h2>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó amb ceba cruixent</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Pèsols amb patates saltats</p> <p>Truita francesa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>Crema de llegums (mongetes seques)</p> <p>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Patates rostides amb all i oli</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Seques saltades amb all i julivert</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de llenties eco (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Remenat de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p><b><u>DINAR SANT JORDI</u></b></p> <p>Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Croquetes d'espinaacs fregides</p> <p>Enciam i olives </p> <p>Pa integral i pastís amb xarop de maduixa </p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
27	28	29	30	01
<p>Espaguetis integrals al pesto</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols</p> <p>Cigrons amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><small>Graduada en Nutrición Humana y Dietética</small></p> <p><small>María Segura López</small></p> <p><small>N.º de Colegiada: CAT02886</small></p> </div>

# 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 Ovolactovegetarià

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	NOU	CRUSTACIS	CAÇAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de														1,4		
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					6	9	10					1,4	
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3						9	10	11	12					
			Segon	Saltat camperol																
			Guarnició	Samfaina																
	Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa																1,4	
			Segon	Humus de cigrons amb torrades	1									10	11					
			Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4
	Dijous	Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	3							9						1,4	
			Segon	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
	Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4	
			Segon	Truita de formatge		2	3													1,4
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
Setmana 2	Dilluns	Primer	-																	
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4	
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																1,4
			Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma		2														1,4	
			Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															1,4	
			Segon	Remenat d'ou			3													1,4
			Guarnició	Patates al forn																1,4
	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9			11			1,4	
			Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe																1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															1,4		
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							6	9	10	11				1,4	
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Pèsols amb patates saltats																1,4	
			Segon	Truita francesa			3													1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
	Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada		2								9						1,4	
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1															
			Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr																1,4	
			Segon	Truita de carbassó			3													1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Divendres	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)																1,4	
			Segon	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																1,4
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1,4
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															1,4		
			Segon	Truita de formatge		2	3												1,4	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4
	Dimarts	Primer	Patates rostides amb all i oli										9						1,4	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9								
			Guarnició	Seques saltades amb all i julivert																1,4
	Dimecres	Primer	Empedrat de llenties eco (tomàquet, ceba i p																1,4	
			Segon	Remenat de carbassó			3													1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Dijous	Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i fo	1	2	3						9			11				1,4	
			Segon	Croquetes d'espínacs fregides	1	2	3	4	5		9									1,4
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)														12		1,4	
			Segon	Cigrons estofats amb verdures																1,4
			Guarnició	-																
Setmana 5	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3						6	9		11	12		1,4		
			Segon	Truita francesa			3													1,4
			Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4
	Dimarts	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																1,4	
			Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																1,4
			Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3													1,4	
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1															1,4
			Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Pèsols saltats amb ceba																1,4	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9								
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Divendres	Primer	-																	
			Segon	-																
			Guarnició	-																