

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>
<h2>FESTIU</h2>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</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>Estofat de porc a la jardineria</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<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 saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col lombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<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>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Seques saltades amb all i julivert</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p>Magre de porc amb salsa de poma</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p><i>DINAR SANT JORDI</i></p> <p>Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Llibret de llom casolà</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i pastís amb xarop de maduixa</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<p>Espaguetis integrals al pesto</p> <p>Truita de pernil dolç</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Gall dindi amb salsa de formatges</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Graduada en Nutrición Humana y Dietética Nuria Segura i López N.º de Col·legiada: CAT02886</p> <p> Consum de Proximitat</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 conviar, 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

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 cigrons, lleties, bacallà, ton

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	Al·lèrgens														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAULES	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS	
Sense cigrons, ller	Setmana 1	Dilluns	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
	Dimarts	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dijous	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
Setmana 2	Dilluns	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14
		Segon	Truita francesa						3										
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma						2										
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent						1										14
		Segon	Estofat de porc a la jardinera																
		Guarnició	Patates al forn																14
	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio						1						9		11		
		Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit						1										
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															14	
		Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text											8	9	10	11		
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																14
		Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa						1	2	3				9				14
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada																
		Segon	Pollastre rostit amb poma																
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																14
	Dijous	Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pastanag																14
		Segon	Truita de carbassó																3
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe																9
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																
		Segon	Truita de formatge																2
		Guarnició	Enciam i tomàquet																3
	Dimarts	Primer	Patates rostides amb all i oli																9
		Segon	Pernillets de pollastre al forn a les herbes pro																
		Guarnició	Seques saltades amb all i julivert																
	Dimecres	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tc																
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dijous	Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i fo																1
		Segon	Llibret de llom casolà																2
		Guarnició	Enciam i olives																3
	Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																
		Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i cogombre																9
Setmana 5	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto															8	
		Segon	Truita de pernil dolç																9
		Guarnició	Amanida de tomàquet																11
	Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe																12
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i cogombre																9
	Dimecres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																3
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Samfaina																
	Dijous	Primer	Pèsols saltats amb ceba																
		Segon	Gall dindi amb salsa de formatges																1
		Guarnició	Enciam i pastanaga																2
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																