

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/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 lactosa ni fructosa

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	OÜ	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAULES	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOÏTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS	
Sense lactosa ni fr	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	Bròquil al vapor amb patates																1,4	
	Segon	Truita francesa				3												1,4	
	Guarnició	Enciam iceberg																1,4	
Dimecres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																1,4	
	Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																1,4	
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Dijous	Primer	Crema de carbassó																1,4	
	Segon	Carn magra al forn/planxa																1,4	
	Guarnició	Patates al forn																1,4	
Divendres	Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva		1								9			11			1,4	
	Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit		1			4											1,4	
	Guarnició	Enciam iceberg																1,4	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva		1							9			11			1,4	
		Segon	Lluç al forn/planxa				4											1,4	
		Guarnició	Xampinyons al forn/planxa																1,4
Dimarts	Primer	Espinacs saltats amb patates i pernil salat																1,4	
	Segon	Llom al forn/planxa																1,4	
	Guarnició	Enciam iceberg																1,4	
Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4	
	Segon	Pernilets de pollastre al forn																1,4	
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Dijous	Primer	Crema de patata																1,4	
	Segon	Truita francesa				3												1,4	
	Guarnició	Enciam iceberg																1,4	
Divendres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva										9			11			1,4	
	Segon	Bacallà al forn/planxa					4											1,4	
	Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates															1,4	
		Segon	Truita francesa				3											1,4	
		Guarnició	Enciam iceberg															1,4	
Dimarts	Primer	Patates cuites																1,4	
	Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																1,4	
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Dimecres	Primer	Crema de lleties		1														1,4	
	Segon	Carn magra al forn/planxa																1,4	
	Guarnició	Enciam iceberg																1,4	
Dijous	Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva		1								9			11			1,4	
	Segon	Filet de pollastre arrebossat casolà		1		3												1,4	
	Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Divendres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva										9			11			1,4	
	Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4	
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva		1							9			11			1,4	
		Segon	Truita francesa				3											1,4	
		Guarnició	Enciam iceberg															1,4	
Dimarts	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva										9			11			1,4	
	Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																1,4	
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Dimecres	Primer	Bròquil al vapor amb patates																1,4	
	Segon	Bacallà al forn/planxa					4											1,4	
	Guarnició	Carbassó al forn																1,4	
Dijous	Primer	Bledes amb patates al vapor																1,4	
	Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4	
	Guarnició	Enciam iceberg																1,4	
Divendres	Primer	-																1,4	
	Segon	-																1,4	
	Guarnició	-																1,4	