

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>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Espaguetis bullits amb oli d'oliva</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>
<p>Espirals bullits amb oli d'oliva</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Xampinyons al forn/planxa</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Espinacs saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Crema de patata</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i iogurt natural</p>	<p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>
<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Patates cuites</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Crema de llenties</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p><u>DINAR SANT JORDI</u></p> <p>Espirals bullits amb oli d'oliva</p> <p>Filet de pollastre arrebossat casolà</p> <p>Enciam i olives </p> <p>Pa blanc i iogurt natural</p>	<p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>
<p>Espaguetis bullits amb oli d'oliva</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<p>Bledes amb patates al vapor</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam iceberg</p> <p>Pa blanc i fruita fresca (no pera)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><small>Graduada en Nutrición Humana y Dietética María Sagrera López 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 conviar, 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 fructosa ni sorbitol

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