

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>Contracuixa 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 jardinera</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>
13	14	15	16	17
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina</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 cigrons amb tomàquet, tonyina 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>Bacallà al forn/planxa</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>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>Empedrat de llenties eco (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p><u>DINAR SANT JORDI</u></p> <p>Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Llibret de llom amb formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i postres especials s/fruits secs</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 aglio-olio</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>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>Bacallà 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><small>Graduada en Nutrición Humana y Dietética María Sagrada López N.º de Colegiada: CAT02888</small></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 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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense fruits secs

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	NOU LISCS	CRUSTACIS	CACAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS								
Sense fruits secs	Setmana 1	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																			14			
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3						9	9	10									14		
			Guarnició	-																						
	Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3							9	10	11	12										
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4																		
			Guarnició	Samfaina																						
	Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa																					14		
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5				9											14		
			Guarnició	Enciam i remolatxa																					14	
	Dijous	Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	3							9											14		
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																					14	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																					14	
	Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																					14		
			Segon	Truita de formatge		2	3																		14	
			Guarnició	Enciam i olives																					14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-																						
				Segon	-																					
				Guarnició	-																					
		Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																					14	
				Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																					
				Guarnició	-																					
		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					4																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																					14	
Setmana 3		Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																				14		
				Segon	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	1			4				9		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		2								9												
				Segon	Pollastre rostit amb poma																					
				Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																					14
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i				4																	14		
			Segon	Truita de carbassó			3																			
			Guarnició	Enciam i pastanaga																					14	
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9												14		
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4																		
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																					14	
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																				14		
				Segon	Truita de formatge		2	3																		
				Guarnició	Enciam i tomàquet																					14
		Dimarts	Primer	Patates rostides amb all i oli			3						9													
				Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																					
				Guarnició	Seques saltades amb all i julivert																					
		Dimecres	Primer	Empedrat de lleties eco (tomàquet, ceba i p																					14	
				Segon	Salmó al forn/planxa				4																	
				Guarnició	Enciam i pastanaga																					14
Dijous		Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i fo	1	2	3						9		11										14		
			Segon	Llibret de llom amb formatge	1	2	3	4	5			9												14		
			Guarnició	Enciam i olives																					14	
Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)																			12				
			Segon	Cigrons estofats amb verdures																					14	
			Guarnició	-																						
Setmana 5		Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1								9		11											
				Segon	Truita de pernil dolç	1	2	3				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																					
				Guarnició	-																					
		Dimecres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3																		14	
				Segon	Bacallà al forn/planxa				4																	
				Guarnició	Samfaina																					
	Dijous	Primer	Pèsols saltats amb ceba																							
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2																				
			Guarnició	Enciam i pastanaga																					14	
	Divendres	Primer	-																							
			Segon	-																						
			Guarnició	-																						