

| 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 sense gluten 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 sense gluten i fruita fresca</p> | <p>Crema de carbassó</p> <p>Estofat de porc a la jardineria</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p> | <p>Espaguetis s/gluten aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa s/gluten fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonyina</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p> | <p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p> | <p>Coliflor amb beixamel s/gluten ni lactosa gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten 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 sense gluten i iogurt natural</p> | <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil s/al·lèrgens)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa sense gluten 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 sense gluten 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 sense gluten i fruita fresca</p> | <p>Empedrat de llenties eco (s/gluten) (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p> | <p><u>DINAR SANT JORDI</u></p> <p>Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de porc arrebossat s/gluten</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa sense gluten i postres especials s/gluten</p> | <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| <p>Pasta s/gluten al pesto</p> <p>Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p> | <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil s/al·lèrgens)</p> <p>Cigrons amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten 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 sense gluten i fruita fresca</p> | <p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><small>Graduada en Nutrició Humana y Dietética</small></p> <p><small>Nuria Segura i López</small></p> <p><small>N.º de Col·legiada: 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

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 gluten

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 | MOL·LIGES | CRUSTACIS | CACAUETS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAM | MORTASA | API | TRANSUSOS | SULFETS | | |
|--------------|-----------|-----------|--|---|---------------------------------------|------|----|------|-----------|-----------|----------|----------------|------|-------|---------|-----|-----------|---------|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sense gluten | Setmana 1 | Dilluns | Primer | Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Pisto a la bilbaina saltada amb patata | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimarts | | Primer | Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Segon | Peix carboner al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Samfaina | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimecres | | Primer | Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Peix carboner al forn amb patata i ceba | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i remolatxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Puré de patata casolà gratinat amb formatge | 2 | | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Pernilets de pollastre a la llimona | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | Tomàquet amanit amb orenga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Divendres | | Primer | Mongetes seques estofades amb bledes | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Dijous | | | Primer | Crema de carbassó | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Estofat de porc a la jardinera | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Patates al forn | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Divendres | | | Primer | Espaguetis s/gluten aglio-olio | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Segon | Lluç a l'andalusa s/gluten fregit | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Setmana 3 | Dilluns | | Primer | Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p | | | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i toi | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimarts | | Primer | Pèsols saltats amb patates i pernil salat | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni ou a | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Tomàquet amanit amb orenga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimecres | | Primer | Coliflor amb beixamel s/gluten ni lactosa gra | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Pollastre rostit amb poma | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam, col llombarda i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i | | | | | 4 | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Truita de carbassó | | | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Divendres | | Primer | Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | Segon | Bacallà al forn/planxa | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | 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 (s/gluten) (tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Segon | Filet de porc arrebossat s/gluten | | | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Divendres | | Primer | Paella de verdures (minestra) | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | |
| | | Segon | Cigrons estofats amb verdures | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Setmana 5 | Dilluns | | Primer | Pasta s/gluten al pesto | 2 | | 3 | | | | | 8 | 9 | | 11 | 12 | | | | |
| | | | Segon | Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | Amanida de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimarts | | Primer | Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Cigrons amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimecres | | Primer | Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Bacallà al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Samfaina | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dijous | | Primer | Pèsols saltats amb ceba | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Divendres | | Primer | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | |