

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, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</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 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>
13	14	15	16	17
<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 s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral 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 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 de soja</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 blanc/integral i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita francesa</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><b><u>DINAR SANT JORDI</u></b></p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Enciam i olives </p> <p>Pa integral i postres especials s/lactosa</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 francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral 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 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 al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><small>Graduada en Nutrición Humana y Dietética</small></p> <p><small>María Segura López</small></p> <p><small>N.º de Colegiada: CATD0344</small></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>Consum de Proximitat</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

















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

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

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	NOU LIGERS	CRUSTACIS	CACAULES	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFETS		
Sense lactosa	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 amb salsa de tomàquet	1									9			11			
			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 carbassó i patata																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	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																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, pastanaga, blat de																1,4
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4
Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															1,4		
	Segon	Estofat de porc a la jardinera																		
	Guarnició	Patates al forn																1,4		
Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9			11					
	Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1					4												
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															1,4		
		Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11						
		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																1,4		
	Segon	Truita de carbassó																1,4		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe																1,4		
	Segon	Bacallà al forn/planxa																1,4		
	Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1,4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															1,4		
		Segon	Truita francesa															1,4		
		Guarnició	Enciam i tomàquet															1,4		
	Dimarts	Primer	Patates rostides amb all i oli										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																1,4	
		Segon	Salmó al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Dijous	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	1									9			11					
	Segon	Llom arrossat casolà	1															1,4		
	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	Espaguetis integrals aglio-olio	1								9			11					
		Segon	Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens																1,4	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe																1,4	
		Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																1,4	
		Segon	Bacallà al forn/planxa																1,4	
		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	-																		