

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica</p>		<h1>SETMANA SANTA</h1>		<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>
<p>06</p> <h1>FESTIU</h1>	<p>07</p> <p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 661,823 prot (g): 33,383 lip (g): 27,74 hc (g): 59,965</small></p>	<p>08</p> <p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 646,618 prot (g): 40,541 lip (g): 28,442 hc (g): 51,461</small></p>	<p>09</p> <p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 588,096 prot (g): 24,094 lip (g): 10,576 hc (g): 91,308</small></p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 596,454 prot (g): 26,646 lip (g): 14,96 hc (g): 84,858</small></p>
<p>13</p> <p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 537,174 prot (g): 25,235 lip (g): 21,487 hc (g): 54,069</small></p>	<p>14</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Xai guisat a la jardineria</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 639,747 prot (g): 35,406 lip (g): 20,619 hc (g): 71,33</small></p>	<p>15</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p><small>Kcal: 701,439 prot (g): 48,337 lip (g): 27,051 hc (g): 60,309</small></p>	<p>16</p> <p>Macarrons integrals a la carbonara</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 763,293 prot (g): 34,772 lip (g): 32 hc (g): 78,89</small></p>	<p>17</p> <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 642,331 prot (g): 20,926 lip (g): 12,182 hc (g): 105,068</small></p>
<p>20</p> <p>Crema de pèsols amb crostons</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 615,781 prot (g): 17,223 lip (g): 19,218 hc (g): 83,611</small></p>	<p>21</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd)</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 596,076 prot (g): 18,848 lip (g): 7,693 hc (g): 102,055</small></p>	<p>22</p> <p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 667,951 prot (g): 27,607 lip (g): 36,52 hc (g): 52,365</small></p>	<p>23</p> <p><i>DINAR ESPECIAL DE SANT JORDI!</i> Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i pastís</p> <p><small>Kcal: 701,692 prot (g): 27,783 lip (g): 32,29 hc (g): 78,779</small></p>	<p>24</p> <p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Gall dindi amb salsa de formatges</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 667,653 prot (g): 39,477 lip (g): 28,6 hc (g): 56,982</small></p>
<p>27</p> <p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes</p> <p>Amanida de tomàquet i formatge</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 620,077 prot (g): 37,809 lip (g): 24,234 hc (g): 56,369</small></p>	<p>28</p> <p>Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 582,269 prot (g): 28,663 lip (g): 13,887 hc (g): 78,799</small></p>	<p>29</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs</p> <p>Ous durs amb beixamel gratinats</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 698,366 prot (g): 31,43 lip (g): 27,839 hc (g): 72,259</small></p>	<p>30</p> <h1>DIÀ DE LLIBRE DISPOSICIÓN</h1>	<p>01</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

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

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	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUÏTS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			5													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge			2													
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Pizza margarita (base de cigrons)			2													
			Guarnició	-																14
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															
			Segon	Xai guisat 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 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i peix)																
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1								8	9	10	11				
			Guarnició	-																14
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																
			Segon	Truita de formatge			2	5												
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Dimecres		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	5						9	10	11	12				
			Segon	Pollastre rostit amb poma																
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																14
	Dijous		Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i peix)																
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1								8	9	10	11				
			Guarnició	-																14
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, peix)	1	2	5						9							
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet					4											
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			5													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Vichyssoise																
			Segon	Xai guisat a la jardinera																
			Guarnició	Patata panadera al forn																14
	Dimecres		Primer	Llenties estofades amb verdures	1															
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dijous		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	5						9		11					
			Segon	Verat amb salsa napolitana					4											
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)									9			12				
			Segon	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga																
			Guarnició	-																14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	5						8	9						
			Segon	Truita de patata i ceba			5													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																
			Guarnició	-																14
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols)			5	4					9							
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4												
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14
	Dijous		Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1								9		11	12				
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	5							9						
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Divendres		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			5													
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2														
			Guarnició	-																14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbe																
			Guarnició	Amanida de tomàquet i formatge			2													14
	Dimarts		Primer	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat d	1								9		11					
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											
			Guarnició	Ceba brasejada																14
	Dimecres		Primer	Cigrons estofats amb espinacs																
			Segon	Ous durs amb beixamel gratinats	1	2	5							10	11	12				
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
	Dijous		Primer	Bròquil amb patates saltat																
			Segon	Ous durs amb beixamel gratinats	1	2	5								10	11	12			
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																
			Guarnició	-																14