

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
<i>Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica</i>	<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i sindria</i> <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>			
04	05	06	07	08
Crema de verdures de temporada Salsitxes al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 614,201 prot (g): 23,958 lip (g): 28,895 hc (g): 60,236	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Truita de tonyina Carbassó al forn Pa integral i fruita fresca Kcal: 553,334 prot (g): 27,772 lip (g): 22,902 hc (g): 52,083	Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Amanida de col amb pastanaga Pa integral i iogurt natural Kcal: 581,557 prot (g): 38,438 lip (g): 25,144 hc (g): 45,196	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa integral i fruita fresca Kcal: 687,353 prot (g): 25,969 lip (g): 15,268 hc (g): 100,776	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i cogombre Pa integral i fruita fresca Kcal: 598,78 prot (g): 24,435 lip (g): 15,732 hc (g): 85,783
11	12	13	14	15
FESTIU	FESTIU	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Ous durs amb beixamel gratinats Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca Kcal: 625,631 prot (g): 24,487 lip (g): 27,755 hc (g): 62,738	Macarrons a la carbonara Salmó al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca Kcal: 729,273 prot (g): 34,066 lip (g): 29,661 hc (g): 76,85	Lleties estofades amb verdures Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 679,141 prot (g): 41,985 lip (g): 22,577 hc (g): 70,068
18	19	20	21	22
Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Cigrons estofats amb verdures - Pa integral i fruita fresca Kcal: 664,927 prot (g): 20,188 lip (g): 11,773 hc (g): 110,314	Espirals amb salsa de formatge Peix carboner al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca Kcal: 658,131 prot (g): 30,304 lip (g): 22,514 hc (g): 78,954	Minestra de verdures saltades Estofat de poltre amb ceba i patates dau - Pa integral i fruita fresca Kcal: 591,327 prot (g): 41,298 lip (g): 12,295 hc (g): 64,457	Amanida de patata, tomàquet, tonyina i olives Pernilets de pollastre a la llimona Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i iogurt natural Kcal: 688,944 prot (g): 42,634 lip (g): 31,098 hc (g): 55,722	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de formatge Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 691,424 prot (g): 30,611 lip (g): 28,23 hc (g): 68,018
25	26	27	28	29
Lleties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 639,941 prot (g): 24,053 lip (g): 19,696 hc (g): 82,284	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro Contracuixa de pollastre al forn/planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca Kcal: 677,063 prot (g): 35,405 lip (g): 26,808 hc (g): 68,873	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons estofats amb xoriço - Pa integral i fruita fresca Kcal: 746,758 prot (g): 22,885 lip (g): 29,95 hc (g): 86,104	Crema de carbassó amb ceba cruixent Estofat de porc a la jardineria Patates al forn Pa integral i fruita fresca Kcal: 603,047 prot (g): 33,816 lip (g): 20,969 hc (g): 65,16	Espaguetis aglio-olio Seitons arrebossats Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural Kcal: 682,662 prot (g): 26,92 lip (g): 28,624 hc (g): 76,37

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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...

 Verdura

 Pasta/Arròs

 Llegums

 Per sopar pot ser...

 Pasta/Arròs

 Verdura

 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...

 Ou

 Peix

 Llegums

 Carn

 Per sopar pot ser...

 Carn  Peix

 Ou  Carn

 Peix  Ou

 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRES AL·LÈRGENS	SUMTS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes														
			Guarnició	Amanida de tomàquet i formatge		2												14
		Dimarts	Primer	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro)	1								9		11			14
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4										
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb espinacs														14
			Segon	Ous durs amb beixamel gratinats	1	2	3							10	11	12		14
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga	1													14
			Segon	Truita de tonyina			3	4										
			Guarnició	Carbassó al forn														
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga														14
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs)	1	2							9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tonyina														14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4										
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, patates)														14
			Segon	Ous durs amb beixamel gratinats	1	2	3							10	11	12		14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														14
		Dijous	Primer	Macarrons a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Llenties estofades amb verdures	1													14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro														14
			Segon	Cigrons estofats amb verdures														14
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3						9	10	11	12		
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Dimecres	Primer	Minestra de verdures saltades														
			Segon	Estofat de poltre amb ceba i patates daurades														14
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Amanida de patata, tomàquet, tonyina i olives				4										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											
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge		2												
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														14
		Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Cigrons estofats amb xoriço	1	2	3						9					14
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1													14
			Segon	Estofat de porc a la jardineria														
			Guarnició	Patates al forn														14
		Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14