

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)	Pèsols amb patates saltats	Coliflor al vapor amb patates	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives	Paella de verdures (minestra)
Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Truita de formatge	Xai guisat a la jardinera	Lluç a l'andalusa casolà fregit
-	Enciam, tomàquet i cogombre	Enciam i pastanaga	-	Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural
Kcal: 588,096 prot (g): 24,094 lip (g): 10,576 hc (g): 91,308	Kcal: 627,871 prot (g): 37,875 lip (g): 22,09 hc (g): 59,79	Kcal: 561,885 prot (g): 24,641 lip (g): 25,578 hc (g): 52,471	Kcal: 730,53 prot (g): 47,066 lip (g): 29,49 hc (g): 61,868	Kcal: 605,079 prot (g): 28,949 lip (g): 18,446 hc (g): 78,262
08	09	10	11	12
Mongetes tendres amb patates al vapor	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassó amb crostons	Fideuà de verdures	Arròs integral tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)
Ous durs amb salsa de tomàquet	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba	Llom al forn/planxa	Salmó al forn/planxa	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro
Enciam i blat de moro	Enciam, col llombarda i pastanaga	Patata panadera al forn	Enciam i olives	-
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
Kcal: 534,494 prot (g): 22,032 lip (g): 20,434 hc (g): 58,639	Kcal: 721,808 prot (g): 46,579 lip (g): 24,615 hc (g): 71,119	Kcal: 618,979 prot (g): 37,153 lip (g): 23,974 hc (g): 59,73	Kcal: 663,145 prot (g): 28,482 lip (g): 23,582 hc (g): 78,293	Kcal: 684,418 prot (g): 25,355 lip (g): 15,039 hc (g): 104,876
15	16	17	18	19
Crema de pèsols amb crostons	Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)	<u>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</u> Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	Bròquil amb patates saltat
Truita de patata i ceba	Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd)	Peix carboner al forn/planxa	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals
Enciam, pastanaga i remolatxa	-	Amanida de tomàquet	Enciam i cogombre	Enciam, poma i blat de moro
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i gelat gotet	Pa integral i fruita fresca
Kcal: 608,548 prot (g): 16,806 lip (g): 19,068 hc (g): 82,71	Kcal: 647,382 prot (g): 21,503 lip (g): 9,361 hc (g): 108,824	Kcal: 653,551 prot (g): 24,561 lip (g): 36,28 hc (g): 52,365	Kcal: 749,601 prot (g): 22,664 lip (g): 36,506 hc (g): 86,452	Kcal: 623,844 prot (g): 39,921 lip (g): 24,28 hc (g): 55,193
22	23	24	25	26
				
29	30	01	02	03
			Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria	
			La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de	

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició
Humana i Dietètica

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	SUMITTS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja textu	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Pèsols amb patates saltats														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam, tomàquet i cogombre														
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														
		Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i				4										14
			Segon	Xai guisat a la jardinera														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)									9			12		14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4										
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb verdures	1													14
			Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba														
			Guarnició	Enciam, col lombarda i pastanaga														
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1													14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														
		Dijous	Primer	Fideuà de verdures	1								9		11			14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														
		Divendres	Primer	Arròs integral tres delícies (ou, pastanaga, pe	1	2	3						9					14
			Segon	Amanida de cigrons amb cogombre, pastana														
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3					9	9					14
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam, pastanaga i remolatxa														
		Dimarts	Primer	Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc		2												14
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,			3	4					9					14
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4										
			Guarnició	Amanida de tomàquet														
		Dijous	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			14
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i cogombre														
		Divendres	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam, poma i blat de moro														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbe														
			Guarnició	Amanida de tomàquet i formatge		2												
		Dimarts	Primer	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de	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		
			Guarnició	Enciam i cogombre														
		Dijous	Primer	-														14
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														14
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1													14
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i blat de moro														
		Dimarts	Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	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														
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2							9					14
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tc														14
			Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5				9					
			Guarnició	Enciam i cogombre														

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet.