

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
			<i>Tornem a l'escola!!!</i>	
07	08	09	10	11
	Espirals amb salsa de formatge Croquetes de carn d'olla fregides Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 786,386 prot (g): 23,272 lip (g): 31,516 hc (g): 96,684	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 625,363 prot (g): 21,575 lip (g): 22,377 hc (g): 79,149	Mongetes seques estofades amb verdures Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca Kcal: 707,494 prot (g): 42,478 lip (g): 23,716 hc (g): 70,403	
14	15	16	17	18
Llenties 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 de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Salmó al forn/planxa Samfaina Pa integral i fruita fresca Kcal: 650,199 prot (g): 28,594 lip (g): 23,075 hc (g): 75,021	Amanida de patata, tomàquet, tonyina i olives Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural Kcal: 589,655 prot (g): 41,919 lip (g): 21,484 hc (g): 53,279	Mongetes tendres amb patates al vapor Estofat de poltre - Pa integral i fruita fresca Kcal: 518,228 prot (g): 37,249 lip (g): 8,474 hc (g): 56,492	Arròs amb salsa de tomàquet Peix carboner al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 541,104 prot (g): 20,901 lip (g): 13,482 hc (g): 79,928
21	22	23	24	25
Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga - Pa integral i fruita fresca Kcal: 396,487 prot (g): 12,945 lip (g): 7,255 hc (g): 62,307	Pèsols amb patates saltats Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 646,576 prot (g): 37,883 lip (g): 24,3 hc (g): 59,305	Coliflor al vapor amb patates Estofat de porc a la jardineria - Pa integral i fruita fresca Kcal: 536,658 prot (g): 34,463 lip (g): 17,274 hc (g): 55,17	Espirals integrals gratinats (salsa de tomàquet i formatge ratllat) Truita de formatge Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca Kcal: 689,148 prot (g): 29,782 lip (g): 29,594 hc (g): 69,539	Paella de verdures (minestra) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i blat de moro Pa integral i iogurt natural Kcal: 601,518 prot (g): 29,209 lip (g): 18,017 hc (g): 77,921
28	29	30	01	02
Bròquil al vapor amb patates Estofat de gall dindi Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 607,053 prot (g): 38,759 lip (g): 23,484 hc (g): 53,781	Llenties estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca Kcal: 627,068 prot (g): 29,962 lip (g): 21,019 hc (g): 71,861	Fideuà de verdures Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 663,145 prot (g): 28,482 lip (g): 23,582 hc (g): 78,293	<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</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>	<i>Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica</i>

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.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

03 Sostenibilitat

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

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	NOSTASSA	API	ALTRES	SUMITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Ous durs amb beixamel gratinats	1	2	3							10	11	12		
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														14
		Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Vedella guisada a la jardineria														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														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	Mill saltat amb carbassó i albergínia	1													
			Segon	Llenties estofades amb verdures	1													14
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3						9	10	11	12		
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de	1								9		11			14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Samfaina														
		Dimecres	Primer	Amanida de patata, tomàquet, tonyina i olive				4										14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Estofat de poltre														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14
			Segon	Amanida de llenties amb pebrot vermell, cog	1													14
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Pèsols amb patates saltats														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Colíflor al vapor amb patates														14
			Segon	Estofat de porc a la jardineria														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espirals integrals gratinats (salsa de tomàqu	1	2	3						9		11			
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)									9			12		
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb verdures	1													14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Fideuà de verdures	1								9		11			
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dijous	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1													14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
	Divendres	Primer	Arròs integral tres delícies (ou, pastanaga, pè	1	2	3							9					14
		Segon	Amanida de cigrons amb cogombre, pastana															14
		Guarnició	-															