

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<b>SETMANA SANTA</b>			
<p style="text-align: center;"><b>FESTIU</b></p>	<p>Pèsols amb patates saltats</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</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> <p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca ametller</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<p>06</p>	<p>07</p>	<p>08</p>	<p>09</p>	<p>10</p>
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca ametller</p>	<p>Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Remenat de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural ametller</p>	<p>Macarrons integrals saltats amb xampinyons</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Hummus de cigrons amb crudités</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p><b><i>DINAR SANT JORDI!</i></b></p>	<p>24</p>
<p>Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Rissoto de carbassa</p> <p>Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca ametller</p>	<p>Sopa casolana de verdures amb lletres</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa integral i pastís</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons amb crostons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Croquetes de bacallà fregides</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca ametller</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Remenat de xampinyons</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>- EST. 1830 -</p> <p><b>AMETLLER ORIGEN ESCOLES</b></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 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...



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



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

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

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 LIGCS	CRUSTACIS	CACAULES	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
Sense carn	Setmana 1	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, forma		2													14	
			Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de ci		2														14
			Guarnició	-																14
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1														14	
			Segon	Remenat d'ou			3													14
			Guarnició	Patates al forn																14
	Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9			11			14	
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4												14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p.														14		
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							9	9	10	11					14
			Guarnició	-																14
	Dimarts		Primer	Pèsols amb patates saltats															14	
			Segon	Truita de formatge		2	3													14
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Dimecres		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3						9	10	11	12			14	
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1															14
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																14
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i				4											14	
			Segon	Truita francesa			3													14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó															14	
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet				4												14
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bròquil amb patates saltat															14	
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet				3												14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc		2													14	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9							14
			Guarnició	Patata panadera al forn																14
	Dimecres		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1														14	
			Segon	Remenat de carbassó				3												14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dijous		Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1								9			11			14	
			Segon	Verat amb salsa napolitana				4												14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)													12		14	
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1										10	11				14
			Guarnició	-																14
Setmana 4	Dilluns		Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur	1								9						14	
			Segon	Truita francesa				3												14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Rissoto de carbassa		2	3						9						14	
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de coi	1										10	11				14
			Guarnició	-																14
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,				3	4				9						14	
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4												14
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14
	Dijous		Primer	Sopa casolana de verdures amb lletres	1								9			11	12		14	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9								14
			Guarnició	Patates xips																14
	Divendres		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat				3											14	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
Setmana 5	Dilluns		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
			Segon	Truita de formatge		2	3													14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1														14	
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4												14
			Guarnició	Ceba brasejada																14
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1								9			11			14	
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5			9								14
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14	
			Segon	Remenat de xampinyons				3												14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9						14	
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																14
			Guarnició	-																14