

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h2>SETMANA SANTA</h2>			<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>
<h2>FESTIU</h2>	<p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Truita francesa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca ametller</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 variada amb tonyina (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Magre de porc amb salsa de poma</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</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>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>Arròs melós 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><i>DINAR SANT JORDI!</i></p> <p>Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa integral i iogurt de soja</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Estofat de gall dindi</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>Llom arrebossat casolà</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>	

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






















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...		 Per sopar pot ser...	
	>		
Verdura		Pasta/Arròs	
	>		
Pasta/Arròs		Verdura	
	>	 	
Llegums		Verdura	Pasta/Arròs

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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

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	POL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS			
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1																
			Segon	Truita de patata i ceba			3														
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,6	
	Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																1,4	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	1,4
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	1,4
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,6	
			Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																	1,4
			Guarnició	-																	
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															1,4	
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																	
			Guarnició	Patates al forn																	1,4
	Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9			11				
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4												
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,6
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p.																1,4	
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1								9	9	10	11					
			Guarnició	-																	
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																1,6	
			Segon	Truita francesa				3													
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1,6
Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4		
		Segon	Pollastre rostit amb poma																		
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																	1,6	
Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i					4											1,4		
		Segon	Llom al forn/planxa																		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																		
		Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet					4													
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																	1,6	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																1,4		
		Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet																	1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	1,6	
Dimarts		Primer	Amanida variada amb tonyina (enciam, tomà					4											1,6		
		Segon	Pernillets de pollastre al forn a les herbes pro																		
		Guarnició	Patata panadera al forn																	1,6	
Dimecres		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1															1,4		
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
Dijous		Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1									9			11					
		Segon	Verat amb salsa napolitana					4													
		Guarnició	Enciam i olives																	1,6	
Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)																12		
		Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1										10	11						
		Guarnició	-																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur	1															9		
		Segon	Truita francesa					3													
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	1,6	
Dimarts		Primer	Arròs melós de carbassa																		
		Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de coi	1																1,6	
		Guarnició	-																		
Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,					3	4				9						1,4		
		Segon	Bacallà al forn/planxa						4												
		Guarnició	Amanida de tomàquet																	1,4	
Dijous		Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9			11	12		1,4		
		Segon	Carn magra al forn/planxa																		
		Guarnició	Patates xips																		
Divendres		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																3		
		Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,6		
		Segon	Estofat de gall dindi																		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,6	
Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1															1,4		
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4													
		Guarnició	Ceba brasejada																		
Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9			11			1,6		
		Segon	Llom arrebossat casolà	1																3	
		Guarnició	Enciam i cogombre																	1,6	
Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
		Segon	Remenat de xampinyons																	3	
		Guarnició	Enciam i olives																	1,4	
Divendres		Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense form	1																	
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																		
		Guarnició	-																		