

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h2>SETMANA SANTA</h2>			
<h2>FESTIU</h2>	<p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Lluç al forn/planxa</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><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>Llom al forn/planxa</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>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Lluç al forn/planxa</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>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 natural</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>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</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 al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols)</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 natural</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</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>Filet de porc al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca ametller</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>- EST. 1830 -</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...	 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 ou (pasta sense traces d'ou)

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 LISCS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
Sense ou (pasta se	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma		2														
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de ci		2														
			Guarnició	-																14
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															
			Segon	Estofat de porc a la jardinera																
			Guarnició	Patates al forn																14
	Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9		11				
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4												
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							9	9	10	11					
			Guarnició	-																
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																
			Segon	Lluç al forn/planxa				4												
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																
			Segon	Pollastre rostit amb poma																
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																14
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i				4												
			Segon	Llom al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	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																14
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bròquil amb patates saltat																
			Segon	Lluç al forn/planxa				4												
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc		2														
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																
			Guarnició	Patata panadera al forn																14
	Dimecres		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1															
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dijous		Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1									9		11				
			Segon	Verat amb salsa napolitana				4												
			Guarnició	Enciam i olives																14
	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															
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Arròs melós de carbassa																
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de coi	1											10	11			
			Guarnició	-																
	Dimecres		Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanag																
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4												
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14
	Dijous		Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9		11	12			
			Segon	Carn magra al forn/planxa																
			Guarnició	Patates xips																
	Divendres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
Setmana 5	Dilluns		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Estofat de gall dindi																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1															
			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				
			Segon	Filet de porc al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i cogombre																
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																
			Segon	Salmó al forn/planxa				4												
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense form	1															
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																
			Guarnició	-																