

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h2>SETMANA SANTA</h2>			
<h2>FESTIU</h2>	<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>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>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>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>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>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>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><b><i>DINAR SANT JORDI!</i></b></p> <p>Sopa casolana d'au 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>Gall dindi amb salsa de formatges</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>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>

# 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/Arros	
	>		
Pasta/Arros		Verdura	
	>		
Llegums		Verdura	Pasta/Arros

### 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 porc

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	CACAULES	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS				
Sense porc	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																		
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
			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																	
			Guarnició	-																		
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1																	14	
			Segon	Remenat d'ou			3															
			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 amb patates saltats																		14	
			Segon	Truita de formatge		2	3															
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		14
Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3							9	10	11	12							
		Segon	Pollastre rostit amb poma																			
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																		14	
Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i					4															
		Segon	Truita francesa			3																
		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	Ous durs amb salsa de tomàquet					3													
			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	Remenat de carbassó																		14	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																			
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)																				
		Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1										10	11	12						
		Guarnició	-																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur	1								9										
			Segon	Truita francesa																		
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		14
Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa		2	3							9										
		Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de coi	1										10	11							
		Guarnició	-																			
Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,				3	4					9										
		Segon	Bacallà al forn/planxa					4														
		Guarnició	Amanida de tomàquet																		14	
Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9			11	12						
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9										
		Guarnició	Patates xips																			
Divendres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																				
		Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																			
			Segon	Estofat de gall dindi																		14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		
Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1																			
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4														
		Guarnició	Ceba brasejada																		14	
Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9			11							
		Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5				9										
		Guarnició	Enciam i cogombre																			
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																				
		Segon	Remenat de xampinyons																			
		Guarnició	Enciam i olives																		14	
Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9										
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																			
		Guarnició	-																			