

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h2>SETMANA SANTA</h2>			
<p>06</p> <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	<p>07</p> <p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 661,823 prot (g): 33,383 lip (g): 27,74 hc (g): 59,965</small></p>	<p>08</p> <p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col lombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 654,218 prot (g): 40,461 lip (g): 28,282 hc (g): 55,061</small></p>	<p>09</p> <p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca ametller</p> <p><small>Kcal: 781,157 prot (g): 33,694 lip (g): 32,709 hc (g): 62,124</small></p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</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><small>Kcal: 604,054 prot (g): 26,566 lip (g): 14,8 hc (g): 88,458</small></p>
<p>13</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><small>Kcal: 544,774 prot (g): 25,155 lip (g): 21,327 hc (g): 57,669</small></p>	<p>14</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><small>Kcal: 615,207 prot (g): 36,968 lip (g): 27,43 hc (g): 50,373</small></p>	<p>15</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 ametller</p> <p><small>Kcal: 612,064 prot (g): 42,889 lip (g): 24,039 hc (g): 51,04</small></p>	<p>16</p> <p>Macarrons integrals a la carbonara</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 763,293 prot (g): 34,772 lip (g): 32 hc (g): 78,89</small></p>	<p>17</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><small>Kcal: 593,498 prot (g): 15,318 lip (g): 11,541 hc (g): 102,243</small></p>
<p>20</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><small>Kcal: 601,471 prot (g): 28,838 lip (g): 21,305 hc (g): 65,966</small></p>	<p>21</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><small>Kcal: 616,014 prot (g): 19,029 lip (g): 10,762 hc (g): 102,035</small></p>	<p>22</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><small>Kcal: 675,551 prot (g): 27,527 lip (g): 36,36 hc (g): 55,965</small></p>	<p>23</p> <p style="text-align: center;">DINAR SANT JORDI</p> <p>Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Botifarra al forn/planxa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa integral i pastís</p> <p><small>Kcal: 789,475 prot (g): 33,095 lip (g): 32,62 hc (g): 87,74</small></p>	<p>24</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><small>Kcal: 711,27 prot (g): 39,935 lip (g): 31,58 hc (g): 61,601</small></p>
<p>27</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><small>Kcal: 605,24 prot (g): 35,225 lip (g): 22,126 hc (g): 61,001</small></p>	<p>28</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><small>Kcal: 594,679 prot (g): 31,504 lip (g): 14,783 hc (g): 76,885</small></p>	<p>29</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><small>Kcal: 663,73 prot (g): 34,304 lip (g): 21,325 hc (g): 80,028</small></p>	<p>30</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><small>Kcal: 617,26 prot (g): 21,235 lip (g): 23,281 hc (g): 75,55</small></p>	<p>01</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

















Aprende 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

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	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUÏTS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1																
			Segon	Truita de patata i ceba			5														
			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 c	2																14
			Guarnició	-																	
	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 tex	1							8	9	10	11						
			Guarnició	-																	14
	Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																		
			Segon	Truita de formatge		2	5														
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	14
	Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	5							9	10	11	12					
			Segon	Pollastre rostit amb poma																	
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																	14
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4													
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	5						9								
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	5							9								
			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			5														
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i f	2																	
			Segon	Pernillets de pollastre al forn a les herbes prc																	
			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 a la carbonara	1	2	5							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								8									
			Segon	Truita francesa			5														
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa		2	5							9								
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de co	1										10	11					
			Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			5		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	Botifarra al forn/planxa	1	2	5						9								
			Guarnició	Patates xips																	14
	Divendres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			5															
			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																	
			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																	14
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1									9			11					
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		5														
			Guarnició	Enciam i cogombre																	14
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
			Segon	Remenat de xampinyons			5														
			Guarnició	Enciam i olives																	14
	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	5							9								
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
			Guarnició	-																	