

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
		<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>FESTIU</p>
04	05	06	07	08
<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural ametller</p>	<p>Macarrons saltats amb xampinyons</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
11	12	13	14	15
<p>Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega</p> <p>Ous amb beixamel gratinats</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Minestra de verdures saltades</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent</p> <p>Lleties estofades amb verdures i tofu</p> <p>-</p> <p>Pa integral i iogurt natural ametller</p>	<p>JORNADA HORTICULTORA</p> <p>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)</p> <p>Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
18	19	20	21	22
<p>Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p>Fajites de soja texturitzada i verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Truita francesa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons saltats amb verdures i panses (pastanaga i pebrot)</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Puré de patata casolà gratinat amb formatge</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>
25	26	27	28	29
<p>FESTIU</p>	<p>Lleties estofades amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca ametller</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/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 Ovolactovegetarià

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	CACAULES	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASSA	API	TRANSUSOS	SULFETS		
Ovolactovegetarià	Setmana 1	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	Cuscús amb verdures i panses (pebrot i past	1							9		11					14
				Guarnició	-															
		Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1							9		11				14	
				Segon	Llenties estofades amb verdures	1														14
				Guarnició	-															14
		Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														14	
				Segon	Remenat de xampinyons			3												14
				Guarnició	Enciam i olives															
		Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3					9						14	
				Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta															14
				Guarnició	-															14
Setmana 2	Dilluns		Primer	Vichyssoise amb crostons	1													14		
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3				9							14		
			Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
		Dimarts		Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	1													14	
				Segon	Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba	1							9		11				14	
				Guarnició	-															14
		Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates														14	
				Segon	Truita francesa			3												14
				Guarnició	Amanida de col amb pastanaga															14
		Dijous		Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1							9		11				14	
				Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri										11				14	
				Guarnició	-															14
		Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														14	
				Segon	Remenat d'ou			3												14
				Guarnició	Enciam i tomàquet															14
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon														14		
			Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	3					10	11	12				14		
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres															14	
		Dimarts		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														14	
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3				9							14	
				Guarnició	Minestra de verdures saltades															14
		Dimecres		Primer	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, t														14	
				Segon	Cigrons estofats amb patates															14
				Guarnició	-															14
		Dijous		Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1													14	
				Segon	Llenties estofades amb verdures i tofu	1							9							14
				Guarnició	-															14
		Divendres		Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espin	1	2						9		11				14	
				Segon	Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby															14
				Guarnició	Enciam i remolatxa															14
Setmana 4	Dilluns		Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de														14		
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3				8	9	10					14		
			Guarnició	-															14	
		Dimarts		Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3					9	10	11	12			14	
				Segon	Truita francesa			3												14
				Guarnició	Samfaina															14
		Dimecres		Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14	
				Segon	Cigrons saltats amb verdures i panses (pasta															14
				Guarnició	Enciam i remolatxa															14
		Dijous		Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	3					9						14	
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3				9							14	
				Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga															14
		Divendres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14	
				Segon	Remenat de formatge			2	3				9						14	
				Guarnició	Enciam i olives															14
Setmana 5	Dilluns		Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													14		
			Segon	Truita de patata i ceba			3												14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
		Dimarts		Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													14	
				Segon	Truita de patata i ceba			3												14
				Guarnició	Enciam i blat de moro															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	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma			2											14	
				Segon	Mongetes seques estofades amb verdures															14
				Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres															14
		Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1							9		11				14	
				Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe															14
				Guarnició	Enciam i pastanaga															14