

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><b>FESTIU</b></p>
04	05	06	07	08
<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Salsitxes al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 669,651 prot (g): 23,518 lip (g): 29,29 hc (g): 72,716</p>	<p>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 592,232 prot (g): 39,497 lip (g): 22,076 hc (g): 52,083</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural ametller</p> <p>Kcal: 575,376 prot (g): 29,485 lip (g): 27,238 hc (g): 49,016</p>	<p>Macarrons a la carbonara</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 755,01 prot (g): 27,489 lip (g): 21,758 hc (g): 104,252</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Seitons arrebossats</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 756,95 prot (g): 26,514 lip (g): 27,903 hc (g): 97,681</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>Kcal: 643,799 prot (g): 25,261 lip (g): 27,942 hc (g): 64,957</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Estofat de vedella a la jardineria</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 595,566 prot (g): 34,979 lip (g): 14,589 hc (g): 76,823</p>	<p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 690,941 prot (g): 39,47 lip (g): 24,007 hc (g): 72,728</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>Kcal: 573,177 prot (g): 28,233 lip (g): 13,857 hc (g): 76,642</p>	<p><b>JORNADA HORTICULTORA</b></p> <p>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 675,603 prot (g): 28,466 lip (g): 27,549 hc (g): 73,285</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>Kcal: 784,11 prot (g): 25,463 lip (g): 17,551 hc (g): 127,469</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 680,03 prot (g): 31,082 lip (g): 22,702 hc (g): 82,86</p>	<p>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Croquetes de carn d'olla fregides</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 558,111 prot (g): 13,9 lip (g): 17,792 hc (g): 79,37</p>	<p>Puré de patata casolà gratinat amb formatge</p> <p>Pernilets de pollastre a la llimona</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 740,754 prot (g): 39,466 lip (g): 32,538 hc (g): 67,439</p>	<p><b>DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ</b></p>
25	26	27	28	29
<p><b>FESTIU</b></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>Kcal: 639,941 prot (g): 24,053 lip (g): 19,696 hc (g): 82,284</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>Kcal: 603,897 prot (g): 22,043 lip (g): 16,509 hc (g): 83,499</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 677,063 prot (g): 35,405 lip (g): 26,808 hc (g): 68,873</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 576,24 prot (g): 26,239 lip (g): 14,798 hc (g): 81,272</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

















Aprendre 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	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUITS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14			
			Segon	Estofat de gall dindi																14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Crema de cigrons amb crostons	1													14		
					Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4											14	
					Ceba brasejada																14
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1							9		11				14		
					Llom arrebossat casolà	1		5											14		
					Enciam i cogombre																14
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Arròs integral amb salsa de tomàquet														14		
					Remenat de xampinyons			5												14	
					Enciam i olives																14
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Coca casolana de verdures	1	2	5					9						14		
					Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																14
					-																14
Setmana 2	Dilluns	Primer	Segon	Guarnició	Vichyssoise amb crostons	1												14			
					Salsitxes al forn/planxa	1	2	5				9							14		
					Enciam i blat de moro															14	
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Amanida de lenties amb tomàquet, pastana	1													14		
					Pernilets de pollastre al forn															14	
					Carbassó al forn																14
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Coliflor al vapor amb patates														14		
					Truita de tonyina			5	4											14	
					Amanida de col amb pastanaga																14
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Macarrons a la carbonara	1	2	5					9		11				14		
					Saltat de cigrons al toc suau de curri												11			14	
					-															14	
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pt	1	2	5					9						14		
					Seitons arrebossats	1	2	5	4	5		9							14		
					Enciam i tomàquet																14
Setmana 3	Dilluns	Primer	Segon	Guarnició	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon													14			
					Ous amb beixamel gratinats	1	2	5					10	11	12				14		
					Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Arròs integral amb salsa de tomàquet														14		
					Estofat de vedella a la jardineria															14	
					-															14	
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Cigrons estofats amb patates														14		
					Contraeix de pollastre al forn/planxa															14	
					Enciam i blat de moro																14
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1							8	9	10				14		
					Llenties estofades amb verdures i tofu	1							9							14	
					-															14	
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espin	1	2						9		11				14		
					Salmó al forn/planxa				4											14	
					Enciam i remolatxa																14
Setmana 4	Dilluns	Primer	Segon	Guarnició	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de													14			
					Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	5				8	9	10					14		
					-															14	
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Espirals amb salsa de formatge	1	2	5					9	10	11	12			14		
					Peix carboner al forn/planxa				4											14	
					Samfaina																14
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pt														14		
					Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	5	4	5		9							14		
					Enciam i remolatxa																14
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	5					9						14		
					Pernilets de pollastre a la llimona															14	
					Tomàquet amanit amb orenga																14
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Mongetes seques estofades amb verdures														14		
					Remenat de formatge		2	5					9							14	
					Enciam i olives																14
Setmana 5	Dilluns	Primer	Segon	Guarnició	Llenties estofades amb carbassa	1												14			
					Truita de patata i ceba			5												14	
					Enciam i blat de moro																14
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Llenties estofades amb carbassa	1													14		
					Truita de patata i ceba			5												14	
					Enciam i blat de moro																14
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Mongetes tendres amb patates al vapor														14		
					Pizza margarita casolana al forn (massa de c		2													14	
					-															14	
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma		2												14		
					Contraeix de pollastre al forn/planxa															14	
					Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Espaguetis aglio-olio	1							9		11				14		
					Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4											14	
					Enciam i pastanaga																14