

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	SETMANA SANTA			<i>Productes ECO: lleties, bròquil, mongeta tendra i fruita un cop al mes</i>
FESTIU	Pèsols saltats amb patates i pernil salat Truita de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	Coliflor amb beixamel gratinada Pollastre rostit amb poma Enciam, col lombarda i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives Hamburguesa mixta al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca
Bròquil amb patates saltat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc) Pernillets de pollastre al forn a les herbes provençals Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot) Magre de porc amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural	Macarrons integrals a la carbonara Verat amb salsa napolitana Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Paella de verdures (minestra) Hummus de cigrons amb crudités - Pa blanc/integral i fruita fresca
Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural	Rissoto de carbassa Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí - Pa integral i fruita fresca	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	<u>DINAR SANT JORDI</u> Sopa d'au amb lletres Botifarra al forn/planxa Patates xips Pa integral i pastís	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat Gall dindi amb salsa de formatges Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
Mongetes tendres amb patates al vapor Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de cigrons amb crostons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ		FESTIU <i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <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>

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/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

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	SUÏTS													
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14													
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																		14										
			Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																		14									
			Guarnició	-																											
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1																		14									
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																											
			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																		14										
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1								8	9	10	11															
			Guarnició	-																											
	Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																				14								
			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																					14						
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																					14						
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4																14							
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	5							9											14						
			Guarnició	Enciam i pastanaga																						14					
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	5							9											14							
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet					4																	14					
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																							14				
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																				14								
			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																					14						
			Segon	Pernillets de pollastre al forn a les herbes prc																							14				
			Guarnició	Patata panadera al forn																							14				
	Dimecres	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1																						14					
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma																								14			
			Guarnició	Enciam i pastanaga																								14			
	Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	5								9		11										14					
			Segon	Verat amb salsa napolitana					4																			14			
			Guarnició	Enciam i olives																									14		
	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)																								14				
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1											10	11		12												
			Guarnició	-																											
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textui	1									8																		
			Segon	Truita francesa			5																								
			Guarnició	Enciam i blat de moro																									14		
	Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa		2	5								9														14			
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de co	1											10	11												14		
			Guarnició	-																											
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			5		4						9														14			
			Segon	Bacallà al forn/planxa					4																						
			Guarnició	Amanida de tomàquet																										14	
	Dijous	Primer	Sopa d'au amb lletres	1										9		11	12											14			
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1	2	5							9															14		
			Guarnició	Patates xips																										14	
	Divendres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			5																							14		
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2																								14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																										14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																								14				
			Segon	Estofat de gall dindi																									14		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																										14	
	Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1																									14		
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4																					14	
			Guarnició	Ceba brasejada																											14
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1										9		11													14		
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		5																							14	
			Guarnició	Enciam i cogombre																											14
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																										14		
			Segon	Remenat de xampinyons			5																								14
			Guarnició	Enciam i olives																											14
	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	5								9															14		
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																											14
			Guarnició	-																											14