

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
<i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>	Sopa casolana de verdures amb cigrons Carn magra al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i flam de vainilla	Mongetes tendres eco amb patates al vapor Cuixetes de pollastre al forn Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs tres delícies Lluç al forn amb ceba, tomàquet i llit de patates - Pa blanc/integral i fruita fresca	Pèsols amb patates saltats Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
10	11	12	13	14
Hot poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa)  Croquetes de pernil Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt sabor	Macarrons integrals napolitana Gall sant pere al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Bròquil eco al vapor amb patates Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
17	18	19	20	21
Tallarines al pesto Salsitxes d'au al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i natilles de xocolata	Crema de carbassó Arròs melós de peix i marisc - Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estoafades amb patates Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca eco	Sopa casolana d'au amb galets Lluç al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de cigrons Cuixetes de pollastre al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
24	25	26	27	28
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb pastanaga Lluç al forn amb ceba, tomàquet i llit de patates - Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres eco amb patates al vapor Cuixetes de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Fideuà de peix Carn magra al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural	Coca casolana de recapte Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca
01	02	03	04	05
				

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.

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
<i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>	Sopa casolana de verdures amb cigrons Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i flam de vainilla	Mongetes tendres eco amb patates al vapor Remenat d'ou Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs en blanc amb pastanaga i carbassó Lluç amb patata, tomàquet i ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca	Pèsols amb patates saltats Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
10	11	12	13	14
Hot poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa) Croquetes d'espinacs Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Truita francesa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt sabor	Macarrons integrals napolitana Gall sant pere al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Bròquil eco al vapor amb patates Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
17	18	19	20	21
Tallarines al pesto Peix carboner al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i natilles de xocolata	Crema de carbassó Arròs melós de peix i marisc - Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estoafades amb patates Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca eco	Sopa casolana de verdures amb galets Lluç al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de cigrons Remenat d'ou Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
24	25	26	27	28
Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa amb tall de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb pastanaga Lluç amb patata, tomàquet i ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres eco amb patates al vapor Remenat de xampinyons Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Fideuà de peix Peix carboner al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural	Coca casolana de recapte Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca
01	02	03	04	05
				

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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/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 a aquest menú.