

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 <p>Productes ECO: lleties, bròquil, mongeta tendre i fruita un cop al mes</p>		<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>		FESTIU
04	05	06	07	08
FESTIU	DIA DE LLIURE	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</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>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Seitons arrebossats fregits</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>Estofat de vedella a la jardinera</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</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</p>	<p>JORNADA HORTICULTORA</p> <p>Verdipasta (espaguets integrals, nata, espinacs)</p>  <p>Salmó al forn/planxa</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>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa integral i fruita fresca</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>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>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Remenat de formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>
25	26	27	28	29
<p>Lleties estofades amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó amb ceba cruixent</p> <p>Estofat de porc a la jardinera</p> <p>-</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguets aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</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	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
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														14	
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	5				9								14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Amanida de lenties amb tomàquet, pastana	1														14	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																14
			Guarnició	Carbassó al forn																14
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															14	
			Segon	Truita de tonyina			5	4												14
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																14
	Dijous		Primer	Macarrons a la carbonara	1	2	5					9			11				14	
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri												11				14
			Guarnició	-																14
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pt	1	2	5					9							14	
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	5	4	5		9									14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon															14	
			Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	5					10	11	12						14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Dimarts		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14	
			Segon	Estofat de vedella a la jardineria																14
			Guarnició	-																14
	Dimecres		Primer	Cigrons estofats amb patates															14	
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																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	Salmó al forn/planxa				4												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	5				8	9	10							14
			Guarnició	-																14
	Dimarts		Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	5					9	10	11	12				14	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												14
			Guarnició	Samfaina																14
	Dimecres		Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pt															14	
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	5	4	5		9								14	
			Guarnició	Enciam i remolatxa																14
	Dijous		Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge			5					9							14	
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																14
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Divendres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															14	
			Segon	Remenat de formatge		2	5					9								14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1														14	
			Segon	Truita de patata i ceba			5													14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forme		2													14	
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																14
			Guarnició	-																14
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1														14	
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																14
			Guarnició	Patates al forn																14
	Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1							9			11				14	
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4												14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 <p>Productes ECO: lleties, bròquil, mongeta tendre i fruita un cop al mes</p>		<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat.</i></p>		FESTIU
04	05	06	07	08
FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons saltats amb xampinyons</p> <p>Cigrons saltats amb ceba</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
11	12	13	14	15
<p>Mongetes tendres amb allada i xampinyons</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 amb salsa de tomàquet</p> <p>Estofat de vedella a la jardinera</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</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>Amanida de tomàquet i formatge fresc</p> <p>Lleties estofades amb verdures i tofu</p> <p>-</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>JORNADA HORTICULTORA</p> <p>Espaguetis integrals al pesto</p> <p> Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de pastanaga</p> <p>Arròs a la milanesa veggio (soja texturitzada, verdures)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</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>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Purè 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>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Remenat de formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>
25	26	27	28	29
<p>Lleties estofades amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs amb verdures</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>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Estofat de porc a la jardinera</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</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																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Crema de cigrons														14	
					Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4											
					Ceba brasejada															
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Espirals saltats amb verdures	1							9			11				
					Magre de porc amb salsa de pastanaga															
					-															
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Arròs amb salsa de tomàquet															
					Remenat de xampinyons			5												
					Enciam i olives															
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Crema de carbassó i porro														14	
					Mongetes seques saltades amb ceba i pasta															
					-															
Setmana 2	Dilluns	Primer	Segon	Guarnició	Vichyssoise													14		
					Salsitxes al forn/planxa	1	2	5				9								
					Enciam i blat de moro															
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Llenties estofades amb verdures	1													14	
					Pernilets de pollastre al forn															
					Carbassó al forn															
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Coliflor al vapor amb patates														14	
					Truita francesa			5												
					Pastanaga fresca ratllada															
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Macarrons saltats amb xampinyons	1							9			11				
					Cigrons saltats amb ceba															
					-															
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols															
					Salmó al forn/planxa				4											
					Enciam i tomàquet															
Setmana 3	Dilluns	Primer	Segon	Guarnició	Mongetes tendres amb allada i xampinyons															
					Ous amb beixamel gratinats	1	2	5				10	11	12						
					Rodes de tomàquet i olives negres															
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Arròs amb salsa de tomàquet															
					Estofat de vedella a la jardineria															
					-															
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Cigrons estofats amb patates														14	
					Contraeix de pollastre al forn/planxa															
					Enciam i blat de moro															
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Amanida de tomàquet i formatge fresc			2												
					Llenties estofades amb verdures i tofu	1						9								
					-															
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Espaguetis integrals al pesto	1	2	5				8	9		11	12				
					Salmó al forn/planxa				4											
					Enciam i remolatxa															
Setmana 4	Dilluns	Primer	Segon	Guarnició	Crema de pastanaga															
					Arròs a la milanesa vègè (soja texturitzada,	1						8	9	10						
					-															
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Espirals amb salsa de formatge	1	2	5					9	10	11	12				
					Peix carboner al forn/planxa				4											
					Samfaina															
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pe														14	
					Carn magra al forn/planxa															
					Enciam i remolatxa															
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	5					9							
					Pernilets de pollastre a la llimona															
					Tomàquet amanit amb orenga															
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Mongetes seques estofades amb verdures														14	
					Remenat de formatge		2	5				9								
					Enciam i olives															
Setmana 5	Dilluns	Primer	Segon	Guarnició	Llenties estofades amb carbassa	1														
					Truita de patata i ceba			5												
					Enciam i blat de moro															
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Arròs amb verdures															
					Contraeix de pollastre al forn/planxa															
					Rodes de tomàquet i olives negres															
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Mongetes tendres amb patates al vapor														14	
					Cigrons saltats amb ceba i pastanaga															
					-															
	Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Crema de carbassó														14	
					Estofat de porc a la jardineria															
					Patates al forn															
	Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Espaguetis amb salsa de tomàquet	1							9			11				
					Lluç al forn/planxa				4											
					Enciam i pastanaga ratllada															

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 Productes ECO: lleties, bròquil, mongeta tendre i fruita un cop al mes		<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>		<h2>FESTIU</h2>
04	05	06	07	08
<h2>FESTIU</h2>	<h2>DIA DE LLIURE</h2>	Coliflor al vapor amb patates Truita de tonyina Amanida de col amb pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons saltats amb xampinyons Saltat de cigrons al toc suau de curri - Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Seitons arrebossats fregits Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Ous amb beixamel gratinats Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa Minestra de verdures saltades Pa integral i fruita fresca	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet, pastanaga) Cigrons estofats amb patates - Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Lleties estofades amb verdures i tofu - Pa integral i iogurt natural	JORNADA HORTICULTORA Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs) Salmó al forn/planxa  Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca
18	19	20	21	22
Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Fajites de soja texturitzada i verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals amb salsa de formatge Peix carboner al forn/planxa Samfaina Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Croquetes de bacallà fregides Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Puré de patata casolà gratinat amb formatge Lluç al forn/planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Remenat de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural
25	26	27	28	29
Lleties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro Salmó al forn/planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassó amb ceba cruixent Remenat d'ou Patates al forn Pa integral i fruita fresca	Espaguetis aglio-olio Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural

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...



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



Ou



Peix



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense carn

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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS			
Sense carn	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4			
			Segon	Truita de formatge		2	3														
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimarts	Dilluns	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1														1,4		
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4													
			Guarnició	Ceba brasejada																1,4	
	Dimecres	Dimarts	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1								9		11				1,4		
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5				9						1,4		
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
	Dijous	Dimecres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															1,4		
			Segon	Remenat de xampinyons			3														
			Guarnició	Enciam i olives																1,4	
	Divendres	Dijous	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9								
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																1,4	
			Guarnició	-																1,4	
	Sense carn	Setmana 2	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1													1,4		
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9								
				Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
		Dimarts	Dilluns	Primer	Amanida de lleties amb tomàquet, pastana	1														1,4	
				Segon	Lluç al forn/planxa				4												
				Guarnició	Carbassó al forn																1,4
Dimecres		Dimarts	Primer	Coliflor al vapor amb patates															1,4		
			Segon	Truita de tonyina			3	4													
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1,4	
Dijous		Dimecres	Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1								9		11						
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri												11					
			Guarnició	-																1,4	
Divendres		Dijous	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols															1,4		
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5			9									
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
Sense carn		Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyor														1,4		
				Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	3					10	11	12						
				Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4
		Dimarts	Dilluns	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															1,4	
				Segon	Lluç al forn/planxa				4												
				Guarnició	Minestra de verdures saltades																1,4
	Dimecres	Dimarts	Primer	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, t															1,4		
			Segon	Cigrons estofats amb patates																1,4	
			Guarnició	-																1,4	
	Dijous	Dimecres	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1														1,4		
			Segon	Lleties estofades amb verdures i tofu	1								9							1,4	
			Guarnició	-																1,4	
	Divendres	Dijous	Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espir	1	2							9		11						
			Segon	Salmó al forn/planxa				4													
			Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4	
	Sense carn	Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de														1,4		
				Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3				8	9	10							
				Guarnició	-																1,4
		Dimarts	Dilluns	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3						9	10	11	12				
				Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												
				Guarnició	Samfaina																1,4
Dimecres		Dimarts	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pi															1,4		
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5			9									
			Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4	
Dijous		Dimecres	Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	3						9								
			Segon	Lluç al forn/planxa				4													
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4	
Divendres		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															1,4		
			Segon	Remenat de formatge		2	3					9									
			Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Sense carn		Setmana 5	Dilluns	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1															
				Segon	Truita de patata i ceba			3													
				Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
		Dimarts	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forme		2														
				Segon	Salmó al forn/planxa				4												
				Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4
	Dimecres	Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															1,4		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																	
			Guarnició	-																1,4	
	Dijous	Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1																
			Segon	Remenat d'ou			3														
			Guarnició	Patates al forn																1,4	
	Divendres	Dijous	Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9		11						
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4													
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 Productes ECO: lleties, bròquil, mongeta tendre i fruita un cop al mes		<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada		<h2>FESTIU</h2>
04	05	06	07	08
<h2>FESTIU</h2>	<h2>DIA DE LLIURE</h2>	Coliflor al vapor amb patates Truita de tonyina Amanida de col amb pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons saltats amb xampinyons Saltat de cigrons al toc suau de curri - Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Seitons arrebossats fregits Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Ous amb beixamel gratinats Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Estofat de vedella a la jardineria - Pa integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Lleties estofades amb verdures i tofu - Pa integral i iogurt natural	<h3>JORNADA HORTICULTORA</h3> Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs) Salmó al forn/planxa  Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca
18	19	20	21	22
Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Fajites de soja texturitzada i verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals amb salsa de formatge Peix carboner al forn/planxa Samfaina Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Croquetes de bacallà fregides Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Puré de patata casolà gratinat amb formatge Pernillets de pollastre a la llimona Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Remenat de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural
25	26	27	28	29
Lleties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro Contracuixa de pollastre al forn/planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de carbassó amb ceba cruixent Remenat d'ou Patates al forn Pa integral i fruita fresca	Espaguetis aglio-olio Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural

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 Sense porc

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	Al·lèrgens															
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	NOU LIGCS	CRUSTACIS	CACAUEIS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOI TASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
Sense porc	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
			Segon	Estofat de gall dindi																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
		Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1															14
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											
			Guarnició	Ceba brasejada																
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9		11				14
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5				9							14
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Remenat de xampinyons			3														
		Guarnició	Enciam i olives																14	
	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9							
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
		Guarnició	-																	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														14	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9								
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Dimarts	Primer	Amanida de lleties amb tomàquet, pastana	1															14
			Segon	Pernillets de pollastre al forn																
			Guarnició	Carbassó al forn																
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																14
			Segon	Truita de tonyina			3	4												
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																14
	Dijous	Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1								9		11						
		Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri											11						
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
		Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5				9							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						
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14	
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Estofat de vedella a la jardineria																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																14	
		Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
Dijous	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1															14		
	Segon	Lleties estofades amb verdures i tofu	1								9							14		
	Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espin	1	2							9		11							
	Segon	Salmó al forn/planxa				4														
	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	-																	
	Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3						9	10	11	12					
		Segon	Peix carboner al forn/planxa				4													
		Guarnició	Samfaina																	
	Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa																14	
		Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5				9							14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
Dijous	Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	3						9							14		
	Segon	Pernillets de pollastre a la llimona																14		
	Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14		
Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																14		
	Segon	Remenat de formatge		2	3						9									
	Guarnició	Enciam i olives																14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1																
		Segon	Truita de patata i ceba			3														
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma		2															
		Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14	
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14	
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																	
		Guarnició	-																	
Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															14		
	Segon	Remenat d'ou			3															
	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		