

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
	SETMANA SANTA			
06	07	08	09	10
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 llombarda 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	Productes ECO: lleties, bròquil, mongeta tendra i fruita un cop al mes 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
13	14	15	16	17
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) Pernilets 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
20	21	22	23	24
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
27	28	29	30	01
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		Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada
FESTIU				

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...

 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.

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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUÏTS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Trita de patata i ceba			5											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge i pebrot		2												
			Segon	Contracuixa 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 jardinera														
			Guarnició	Patates al forn														14
	Setmana 2	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4										
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pebrot)														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat														14
			Segon	Trita 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														
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga														14
	Setmana 3	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, pebrot)	1	2	5						9					14
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet				4										
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives														14
		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 formatge)		2												14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes princi														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
	Setmana 4	Dimecres	Primer	Empedrat de lentilles (tomàquet, ceba i pebrot)	1													14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	5						9		11			14
			Segon	Verat amb salsa napolitana				4										
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)												12		
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1									10	11			
			Guarnició	-														
		Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada	1							8						
			Segon	Trita francesa			5											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 5	Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa		2	5						9					
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de cogombre	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'herbes amb lletres	1								9		11	12		14
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1	2	5						9					14
			Guarnició	Patates xips														
		Divendres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates			5											14
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2												
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
	Setmana 6	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, formatge)	1								9		11			14
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		5											
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Remenat de xampinyons			5											
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 7	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	5						9					
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta														
			Guarnició	-														