

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 <i>Productes ECO: lleties, bròquil, mongeta tendre i fruita un cop al mes</i>		<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>		FESTIU
04	05	06	07	08
Vichyssoise amb crostons	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives	Coliflor al vapor amb patates	Macarrons a la carbonara	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pènil dolç)
Salsitxes al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn	Truita de tonyina	Saltat de cigrons al toc suau de curri	Seitons arrebossats fregits
Enciam i blat de moro	Carbassó al forn	Amanida de col amb pastanaga	-	Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	JORNADA HORTICULTORA Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)
Ous amb beixamel gratinats	Estofat de vedella a la jardinera	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Lleties estofades amb verdures i tofu	 Salmó al forn/planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	-	Enciam i blat de moro	-	Enciam i remolatxa
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
18	19	20	21	22
Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives	Espirals amb salsa de formatge	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Puré de patata casolà gratinat amb formatge	Mongetes seques estofades amb verdures
Fajites de soja texturitzada i verdures	Peix carboner al forn/planxa	Croquetes de carn d'olla fregides	Pernilets de pollastre a la llimona	Remenat de formatge
-	Samfaina	Enciam i remolatxa	Tomàquet amanit amb orenga	Enciam i olives
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural
25	26	27	28	29
Lleties estofades amb carbassa	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de carbassó amb ceba cruixent	Espaguetis aglio-olio
Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Estofat de porc a la jardinera	Lluç a l'andalusa casolà fregit
Enciam i blat de moro	Rodes de tomàquet i olives negres	-	Patates al forn	Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	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...	 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	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							9	10						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			2	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