

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
SETMANA SANTA				
06	07	08	09	10
FESTIU	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa <small>Kcal: 670, 56 prot (g): 20,12 lip (g): 20,67 hc (g): 65,51</small>	Galets amb salsa aurora Mongeta blanca guisada amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa <small>Kcal: 619,50 prot (g): 19,73 lip (g): 12,47 hc (g): 83,2</small>	Mongeta amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i tomàquet logurt natural la fageda i pa <small>Kcal: 635,27 prot (g): 22,91 lip (g): 16,03 hc (g): 62,47</small>	Escudella (pasta + cigrons) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam Fruita i pa <small>Kcal: 610,27 prot (g): 22,68 lip (g): 16,03 hc (g): 76,93</small>
13	14	15	16	17
Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa <small>Kcal: 645, 05 prot (g): 18,39 lip (g): 21,05 hc (g): 68,72</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Skipper de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa integral <small>Kcal: 602,69 prot (g): 20,13 lip (g): 15,89 hc (g): 78,98</small>	Llenties a l'hortolana Truita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa <small>Kcal: 678, 22 prot (g): 27,01 lip (g): 22,78 hc (g): 84,98</small>	Minestra de verdura saltejada Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa integral <small>Kcal: 637,89 prot (g): 18,45 lip (g): 19,76 hc (g): 79,31</small>	Arròs amb samfaina (ceba, carbassó pebrot, albergínia i tomàquet) Crema de cigrons - Fruita i pa <small>Kcal: 606,78 prot (g): 15,34 lip (g): 18,89 hc (g): 80,45</small>
20	21	22	23	24
Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa <small>Kcal: 632,67 prot (g): 19,23 lip (g): 22,98 hc (g): 70,63</small>	Macarrons integrals amb salsa aurora Abadejo amb salsa de carbassó i ceba - logurt natural sense sucre i pa integral <small>Kcal: 620,58 prot (g): 24,71 lip (g): 18,48 hc (g): 78,98</small>	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols Mongeta blanca amb verdures Amanida de tomàquet Fruita i pa <small>Kcal: 608,89 prot (g): 16,32 lip (g): 20,76 hc (g): 82,65</small>	Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola - Fruita i pa integral <small>Kcal: 600,85 prot (g): 22,58 lip (g): 18,60 hc (g): 76,84</small>	Sopa de verdures amb cigrons Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa <small>Kcal: 610, 05 prot (g): 18,39 lip (g): 21,05 hc (g): 68,72</small>
27	28	29	30	01
Arroz a la napolitana Fricandó de pollastre amb xampinyons - Fruita i pa <small>Kcal: 569,507 prot (g): 26,263 lip (g): 17,792 hc (g): 74,07</small>	Verdura tricolor Llenties amb verdures Amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral <small>Kcal: 532,268 prot (g): 21,998 lip (g): 5,312 hc (g): 89,574</small>	Espirals integrals a la italiana amb formatge Salmó al forn amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre i pa <small>Kcal: 574,76 prot (g): 33,32 lip (g): 22,628 hc (g): 56,051</small>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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 <input type="checkbox"/> Pasta/Arròs


SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
	
Ou	carn <input type="checkbox"/> Peix
Peix	Ou <input type="checkbox"/> carn
Llegums	Verdura <input type="checkbox"/> Ou
carn	Ou <input type="checkbox"/> Peix
	
Fruita	lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUITS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema de verdura														14			
			Segon	Lluç a la marinera				4											14		
			Guarnició	Amanida d'enciam blat de moro i olives																14	
	Dimarts		Primer	Espagueti integral a la italiana amb formatge	1	2	5						9			11			14		
			Segon	Truita de patata i carbassó			5													14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Dimecres		Primer	Trinxat															14		
			Segon	Pollastre a la italiana																14	
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9					14	
	Dijous		Primer	Cigrons amb verdures															14		
			Segon	Estofat de porc a l'estil manyo			5													14	
			Guarnició	-																14	
	Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																14	
			Segon	Llenties estofades	1															14	
			Guarnició	-																14	
	Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema de carbassó i carbassa														14		
				Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc															14	
				Guarnició	-															14	
		Dimarts		Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu															14	
				Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4												14
				Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
		Dimecres		Primer	Galets amb salsa aurora	1	2							9			11			14	
				Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																14
				Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Dijous			Primer	Mongeta amb patata															14		
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera										9						14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																14	
Divendres			Primer	Escudella (pasta + cigrons)															14		
			Segon	Truita de patata i carbassó			5													14	
			Guarnició	Amanida d'enciam																14	
Setmana 3	Dilluns		Primer	Crema de carbassó														14			
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert															14		
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																14	
	Dimarts		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1	2	5						9			11			14		
			Segon	Skipper de bacallà	1	2	5	4	5				9							14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Dimecres		Primer	Llenties a l'hortolana	1														14		
			Segon	Truita de patata i ceba			5													14	
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9					14	
	Dijous		Primer	Minestra de verdura saltejada															14		
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																14	
			Guarnició	-																14	
	Divendres		Primer	Arròs amb samfaina (ceba, carbassó pebrot,															14		
			Segon	Crema de cigrons																14	
			Guarnició	-																14	
Setmana 4	Dilluns		Primer	Crema de carbassó i carbassa														14			
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera									9						14		
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																14	
	Dimarts		Primer	Macarrons integrals amb salsa aurora	1	2							9			11			14		
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4												14	
			Guarnició	-																14	
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols															14		
			Segon	Mongeta blanca amb verdures																14	
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata															14		
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																14	
			Guarnició	-																14	
	Divendres		Primer	Sopa de verdures amb cigrons															14		
			Segon	Truita de patata i carbassó			5													14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
Setmana 5	Dilluns		Primer	Arroz a la napolitana														14			
			Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons															14		
			Guarnició	-															14		
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor															14		
			Segon	Llenties amb verdures	1															14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																14	
	Dimecres		Primer	Espirals integrals a la italiana amb formatge	1	2	5						9			11			14		
			Segon	Salmó al forn amb ceba				4												14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14	
	Dijous		Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa															14		
			Segon	Truita de patata i espinacs			5													14	
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9					14	
	Divendres		Primer	Crema de xampinyons															14		
			Segon	Estofat de porc a l'estil manyo			5													14	
			Guarnició	-																14	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
		SETMANA SANTA		
06	07	08	09	10
FESTIU	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	Galets amb tomàquet Mongeta blanca guisada amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	Mongeta amb patata Pollastre al forn Tomàquet al forn logurt natural la fageda i pa	Sopa de verdures amb fideus Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa
13	14	15	16	17
Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Skipper de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa	Llenties a l'hortolana Truita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	Minestra de verdura saltejada Hamburguesa vegetal - Fruita i pa	Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
20	21	22	23	24
Crema de carbassó i carbassa Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	Macarrons integrals amb salsa aurora Abadejo amb salsa de carbassó i ceba - logurt natural sense sucre i pa	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols Mongeta blanca amb verdures Amanida de tomàquet Fruita i pa	Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola - Fruita i pa	Sopa de verdures amb cigrons Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa
27	28	29	30	01
Arroz a la napolitana Fricandó de pollastre amb xampinyons - Fruita i pa	Verdura tricolor Llenties amb verdures Amanida d'enciam i olives Fruita i pa	Espirals integrals a la italiana amb formatge Salmó al forn amb ceba Amanida d'enciam i panís logurt natural sense sucre i pa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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.

04 Joc










Aprenre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

02 Convivència

















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

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	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix
 Fruita	 lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Halal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OÜ	PEIX	MOL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	ALTRAMUCES	SULFITS		
Halal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimecres	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dijous	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14	
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba					4											
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
		Dimecres	Primer	Galets amb tomàquet																
			Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
		Dijous	Primer	Mongeta amb patata																14
			Segon	Pollastre al forn																
			Guarnició	Tomàquet al forn																
Divendres		Primer	Sopa de verdures amb fideus		1								9			11				
		Segon	Truita de patata i carbassó					3												
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó															14		
		Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																	
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet		1	2	3						9			11				
		Segon	Skipper de bacallà		1	2	3	4	5				9						14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Dimecres	Primer	Llenties a l'hortolana		1															
		Segon	Truita de patata i ceba					3												
		Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14	
	Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada																14	
		Segon	Hamburguesa vegetal		1								9			11			14	
		Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																		
	Segon	Crema de cigrons																		
	Guarnició	-																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14		
		Segon	Truita francesa					3												
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa aurora		1	2							9			11			14	
		Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba						4											
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																	
		Segon	Mongeta blanca amb verdures																14	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																	
	Dijous	Primer	Mongeta amb patata																14	
		Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																	
		Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Sopa de verdures amb cigrons																14		
	Segon	Truita de patata i carbassó						3												
	Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana																	
		Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor																14	
		Segon	Llenties amb verdures		1														14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i olives																14	
	Dimecres	Primer	Espirals integrals a la italiana amb formatge		1	2	3						9			11				
		Segon	Salmó al forn amb ceba						4											
		Guarnició	Amanida d'enciam i panís																14	
	Dijous	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																14	
		Segon	Truita de patata i espinacs						3											
		Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14	
Divendres	Primer	Crema de xampinyons																14		
	Segon	Hamburguesa vegetal		1								9			11			14		
	Guarnició	-																		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
		SETMANA SANTA		
06	07	08	09	10
FESTIU	<p>Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet</p> <p>Abadejo amb salsa de carbassó i ceba</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Galets amb tomàquet</p> <p>Mongeta blanca guisada amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>logurt natural la fageda i pa</p>	<p>Sopa de verdures amb fideus</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de carbassó</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Skipper de bacallà</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties a l'hortolana</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Amanida d'enciam amb brots de soja</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Minestra de verdura saltejada</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Arròs amb samfaina</p> <p>Crema de cigrons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó i carbassa</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa aurora</p> <p>Abadejo amb salsa de carbassó i ceba</p> <p>-</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Arròs amb ceba pastanaga i pèsols</p> <p>Mongeta blanca amb verdures</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Sopa de verdures amb cigrons</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
27	28	29	30	01
<p>Arroz a la napolitana</p> <p>Truita francesa</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Verdura tricolor</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Espirals integrals a la italiana amb formatge</p> <p>Salmó al forn amb ceba</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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 desaprovita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

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

04 Joc

Aprenre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

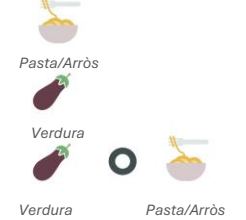
RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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



Per sopar pot ser...



SEGONS PLATS

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




Per sopar pot ser...



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

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	ALTRAMUCES	SULFITS		
Sense carn	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimecres	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dijous	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14	
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba					4											
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Dimecres		Primer	Galets amb tomàquet																	
		Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
Dijous		Primer	Mongeta amb patata																14	
		Segon	Hamburguesa vegetal	1	2								9			12			14	
		Guarnició	Tomàquet al forn																	
Divendres		Primer	Sopa de verdures amb fideus	1									9			11				
		Segon	Truita de patata i carbassó				3													
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó															14		
		Segon	Truita francesa				3													
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1	2	3							9			11				
		Segon	Skipper de bacallà	1	2	3	4	5					9						14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Dimecres	Primer	Llenties a l'hortolana	1																
		Segon	Truita de patata i ceba				3													
		Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9					14	
	Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada																14	
		Segon	Hamburguesa vegetal	1	2								9			12			14	
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																	
		Segon	Crema de cigrons																	
		Guarnició	-																	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14		
		Segon	Truita francesa				3													
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa aurora	1	2								9			11			14	
		Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba					4												
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																	
		Segon	Mongeta blanca amb verdures																14	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																	
	Dijous	Primer	Mongeta amb patata																14	
		Segon	Hamburguesa vegetal	1	2								9			12			14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Divendres	Primer	Sopa de verdures amb cigrons																14	
		Segon	Truita de patata i carbassó				3													
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana																	
		Segon	Truita francesa				3													
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor																14	
		Segon	Llenties amb verdures	1															14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i olives																14	
	Dimecres	Primer	Espirals integrals a la italiana amb formatge	1	2	3							9			11				
		Segon	Salmó al forn amb ceba					4												
		Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14	
	Dijous	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																14	
		Segon	Truita de patata i espinacs				3													
		Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9					14	
	Divendres	Primer	Crema de xampinyons																14	
		Segon	Hamburguesa vegetal	1	2								9			12			14	
		Guarnició	-																	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30 	31	01	02	03
SETMANA SANTA				
06 FESTIU	07 Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten	08 Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàquet Mongeta blanca guisada amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten	09 Mongeta amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Tomàquet al forn logurt natural la fageda i pa sense gluten	10 Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten
13 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa sense gluten	14 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa sense gluten	15 Sopa de verdures amb arròs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa sense gluten	16 Minestra de verdura saltejada Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa sense gluten	17 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa sense gluten
20 Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa sense gluten	21 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Abadejo amb salsa de carbassó i ceba - logurt natural sense sucre i pa sense gluten	22 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols Mongeta blanca amb verdures Amanida de tomàquet Fruita i pa sense gluten	23 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola - Fruita i pa sense gluten	24 Sopa de verdures amb cigrons Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten
27 Arroz a la napolitana Fricandó de pollastre amb xampinyons - Fruita i pa sense gluten	28 Verdura tricolor Crema de cigrons Amanida d'enciam i olives Fruita i pa sense gluten	29 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Salmó al forn amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre i pa sense gluten	30 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	01

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		Verdura	Ou
	>	 	
carn		Ou	Peix
	>		
Fruita			lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	ALTRAMUCCES	SULFITS				
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																		
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
	Dimarts	Dilluns	Primer	-																		
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
	Dimecres	Dimarts	Primer	-																		
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
	Dijous	Dimecres	Primer	-																		
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
	Divendres	Dijous	Primer	-																		
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
Sense gluten	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14			
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																		
			Guarnició	-																		
	Dimarts	Dilluns	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																		
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4														
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14	
	Dimecres	Dimarts	Primer	Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàque																		
			Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																		
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		14
	Dijous	Dimecres	Primer	Mongeta amb patata																	14	
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera									9									14
			Guarnició	Tomàquet al forn																		
	Divendres	Dijous	Primer	Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou																		
			Segon	Truita de patata i carbassó				3														
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		14
Sense gluten	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																14		
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																		
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		
	Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet										9							13	
			Segon	Lluç al forn				4														
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		14
	Dimecres	Dimarts	Primer	Sopa de verdures amb arròs												12					14	
			Segon	Truita de patata i ceba				3														
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9								14
	Dijous	Dimecres	Primer	Minestra de verdura saltejada																	14	
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																		14
			Guarnició	-																		
	Divendres	Dijous	Primer	Arròs amb samfaina																		
			Segon	Crema de cigrons																		
			Guarnició	-																		
Sense gluten	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																14		
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera									9									14
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		
	Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet										9							13	
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4														
			Guarnició	-																		
	Dimecres	Dimarts	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																		
			Segon	Mongeta blanca amb verdures																		14
			Guarnició	Amanida de tomàquet																		
	Dijous	Dimecres	Primer	Mongeta amb patata																		14
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																		
			Guarnició	-																		
	Divendres	Dijous	Primer	Sopa de verdures amb cigrons																		14
			Segon	Truita de patata i carbassó				3														
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		
Sense gluten	Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana																		
			Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons																		
			Guarnició	-																		
	Dimarts	Dilluns	Primer	Verdura tricolor																		14
			Segon	Crema de cigrons																		
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																		
	Dimecres	Dimarts	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet										9								13
			Segon	Salmó al forn amb ceba				4														
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																		
	Dijous	Dimecres	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																		14
			Segon	Truita de patata i espinacs				3														
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9								
	Divendres	Dijous	Primer	Crema de xampinyons																		14
			Segon	Llom amb salsa de tomàquet																		
			Guarnició	-																		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30 	31	01	02	03
SETMANA SANTA				
06 FESTIU	07 Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	08 Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàquet Mongeta blanca guisada amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	09 Mongeta amb patata Pollastre al forn Tomàquet al forn Fruita i pa	10 Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou) Filet de gall dindi al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa
13 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	14 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja i pa	15 Llenties a l'hortolana Filet de gall dindi al forn Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	16 Minestra de verdura saltejada Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa	17 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
20 Crema de carbassó i carbassa Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	21 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Abadejo amb salsa de carbassó i ceba - logurt de soja i pa	22 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols Mongeta blanca amb verdures Amanida de tomàquet Fruita i pa	23 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola - Fruita i pa	24 Sopa de verdures amb cigrons Llom al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa
27 Arroz a la napolitana Fricandó de pollastre amb xampinyons - Fruita i pa	28 Verdura tricolor Llenties amb verdures Amanida d'enciam i olives Fruita i pa	29 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Salmó al forn amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja i pa	30 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	01

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...



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



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita




lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa ni ou

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOI/TASA	API	ALTRAMUCCES	SULFITS					
Sense lactosa ni ou	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																			
			Segon	-																			
			Guarnició	-																			
		Dimarts	Primer	-																			
			Segon	-																			
			Guarnició	-																			
		Dimecres	Primer	-																			
			Segon	-																			
			Guarnició	-																			
		Dijous	Primer	-																			
			Segon	-																			
			Guarnició	-																			
	Divendres	Primer	-																				
		Segon	-																				
		Guarnició	-																				
Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																14				
		Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																				
		Guarnició	-																				
		Dimarts	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																			
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4															
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		14	
		Dimecres	Primer	Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàque																			
			Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																			
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		14	
		Dijous	Primer	Mongeta amb patata																	14		
			Segon	Pollastre al forn																			
			Guarnició	Tomàquet al forn																			
	Divendres	Primer	Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou																				
		Segon	Filet de gall dindi al forn																				
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		14		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																	14			
		Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																				
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																				
		Dimarts	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet										9							13		
			Segon	Lluç al forn				4															
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		14	
		Dimecres	Primer	Llenties a l'hortolana		1																	
			Segon	Filet de gall dindi al forn																			
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9							14	
		Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada																	14		
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																		14	
			Guarnició	-																			
	Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																				
		Segon	Crema de cigrons																				
		Guarnició	-																				
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																	14			
		Segon	Pollastre al forn																				
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																				
		Dimarts	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet										9							13		
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4															
			Guarnició	-																			
		Dimecres	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																			
			Segon	Mongeta blanca amb verdures																		14	
			Guarnició	Amanida de tomàquet																			
		Dijous	Primer	Mongeta amb patata																		14	
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																			
			Guarnició	-																			
	Divendres	Primer	Sopa de verdures amb cigrons																		14		
		Segon	Llom al forn																				
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																			14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana																				
		Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons																				
		Guarnició	-																				
		Dimarts	Primer	Verdura tricolor																		14	
			Segon	Llenties amb verdures		1																	14
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																			14
		Dimecres	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet										9								13	
			Segon	Salmó al forn amb ceba				4															
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																			14
		Dijous	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																		14	
			Segon	Pollastre al forn																			
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9								14
	Divendres	Primer	Crema de xampinyons																		14		
		Segon	Llom amb salsa de tomàquet																				
		Guarnició	-																				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
		SETMANA SANTA		
06	07	08	09	10
FESTIU	<p>Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet</p> <p>Abadejo amb salsa de carbassó i ceba</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Galets amb tomàquet</p> <p>Mongeta blanca guisada amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>logurt de soja i pa</p>	<p>Escudella (pasta + cigrons)</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt de soja i pa</p>	<p>Llenties a l'hortolana</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Amanida d'enciam amb brots de soja</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Minestra de verdura saltejada</p> <p>Guisat de porc estofat amb pera</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Arròs amb samfaina</p> <p>Crema de cigrons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó i carbassa</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Abadejo amb salsa de carbassó i ceba</p> <p>-</p> <p>logurt de soja i pa</p>	<p>Arròs amb ceba pastanaga i pèsols</p> <p>Mongeta blanca amb verdures</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Sopa de verdures amb cigrons</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
27	28	29	30	01
<p>Arroz a la napolitana</p> <p>Fricandó de pollastre amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Verdura tricolor</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Espirals integrals a la italiana</p> <p>Salmó al forn amb ceba</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt de soja i pa</p>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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		Verdura	Ou
	>	 	
carn		Ou	Peix
	>		
Fruita		lacti	

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OÜ	PEIX	MOL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	ALTRAMUCES	SULFITS		
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dijous	Dimecres	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Divendres	Dijous	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
Sense lactosa	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa														14		
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Dilluns	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimecres	Dimarts	Primer	Galets amb tomàquet																
			Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dijous	Dimecres	Primer	Mongeta amb patata																
			Segon	Pollastre al forn																14
			Guarnició	Tomàquet al forn																
	Divendres	Dijous	Primer	Escudella (pasta + cigrons)																
			Segon	Truita de patata i carbassó				3												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Sense lactosa	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																14
	Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11					
			Segon	Lluç al forn				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimecres	Dimarts	Primer	Llenties a l'hortolana	1															
			Segon	Truita de patata i ceba				3												
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Dijous	Dimecres	Primer	Minestra de verdura saltejada																
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																14
			Guarnició	-																
	Divendres	Dijous	Primer	Arròs amb samfaina																
			Segon	Crema de cigrons																
			Guarnició	-																
Sense lactosa	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																
			Segon	Pollastre al forn																
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																14
	Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11					
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4												
			Guarnició	-																
	Dimecres	Dimarts	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																
			Segon	Mongeta blanca amb verdures																14
			Guarnició	Amanida de tomàquet																
	Dijous	Dimecres	Primer	Mongeta amb patata																
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																14
			Guarnició	-																
	Divendres	Dijous	Primer	Sopa de verdures amb cigrons																
			Segon	Truita de patata i carbassó				3												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Sense lactosa	Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana																
			Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Dilluns	Primer	Verdura tricolor																
			Segon	Llenties amb verdures	1															
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																14
	Dimecres	Dimarts	Primer	Espirals integrals a la italiana	1								9		11					
			Segon	Salmó al forn amb ceba				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14
	Dijous	Dimecres	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																
			Segon	Truita de patata i espinacs				3												
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Divendres	Dijous	Primer	Crema de xampinyons																
			Segon	Llom amb salsa de tomàquet																14
			Guarnició	-																

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30 	31	01	02	03
SETMANA SANTA				
06 FESTIU	07 Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	08 Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàquet Mongeta blanca guisada amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	09 Mongeta amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Tomàquet al forn logurt natural la fageda i pa	10 Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou) Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa
13 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	14 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa	15 Llenties a l'hortolana Hamburguesa de vedella al forn Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	16 Minestra de verdura saltejada Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa	17 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
20 Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	21 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Abadejo amb salsa de carbassó i ceba - logurt natural sense sucre i pa	22 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols Mongeta blanca amb verdures Amanida de tomàquet Fruita i pa	23 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola - Fruita i pa	24 Sopa de verdures amb cigrons Llom al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa
27 Arroz a la napolitana Fricandó de pollastre amb xampinyons - Fruita i pa	28 Verdura tricolor Llenties amb verdures Amanida d'enciam i olives Fruita i pa	29 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Salmó al forn amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre i pa	30 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	01

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 desaprovita 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...



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



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita




lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense ou

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOI/TASA	API	ALTRAMUCCES	SULFITS		
Sense ou	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dijous	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Divendres	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
Sense ou	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa														14		
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Dilluns	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Pasta (sense gluten, sense ou) amb tomàque																
			Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dijous	Dilluns	Primer	Mongeta amb patata															14	
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera									9						14	
			Guarnició	Tomàquet al forn																
	Divendres	Dilluns	Primer	Sopa d'au amb pasta (sense gluten, sense ou																
			Segon	Lluç al forn				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Sense ou	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó														14		
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
	Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet									9					13		
			Segon	Lluç al forn				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Llenties a l'hortolana	1															
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn			2	3					9							14
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Dijous	Dilluns	Primer	Minestra de verdura saltejada															14	
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																14
			Guarnició	-																
	Divendres	Dilluns	Primer	Arròs amb samfaina																
			Segon	Crema de cigrons																
			Guarnició	-																
Sense ou	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa														14		
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera									9						14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
	Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet									9					13		
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4												
			Guarnició	-																
	Dimecres	Dilluns	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																
			Segon	Mongeta blanca amb verdures																14
			Guarnició	Amanida de tomàquet																
	Dijous	Dilluns	Primer	Mongeta amb patata															14	
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																
			Guarnició	-																
	Divendres	Dilluns	Primer	Sopa de verdures amb cigrons															14	
			Segon	Llom al forn																
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Sense ou	Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana																
			Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Dilluns	Primer	Verdura tricolor															14	
			Segon	Llenties amb verdures	1															14
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet									9					13		
			Segon	Salmó al forn amb ceba				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14
	Dijous	Dilluns	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa															14	
			Segon	Pollastre al forn																
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9					14
	Divendres	Dilluns	Primer	Crema de xampinyons															14	
			Segon	Llom amb salsa de tomàquet																
			Guarnició	-																

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
		SETMANA SANTA		
06	07	08	09	10
FESTIU	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet Filet de gall d'indi al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	Galets amb tomàquet Mongeta blanca guisada amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	Mongeta amb patata Mongeta amb patata - logurt natural la fageda i pa	Escudella (pasta + cigrons) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa
13	14	15	16	17
Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Pèsols saltejats Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa	Llenties a l'hortolana Truita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	Minestra de verdura saltejada Filet de gall d'indi al forn - Fruita i pa	Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
20	21	22	23	24
Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardineria Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb ceba i carbassó - logurt natural sense sucre i pa	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols Mongeta blanca amb verdures Amanida de tomàquet Fruita i pa	Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola - Fruita i pa	Sopa de verdures amb cigrons Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa
27	28	29	30	01
Arroz a la napolitana Fricandó de pollastre amb xampinyons - Fruita i pa	Verdura tricolor Llenties amb verdures Amanida d'enciam Fruita i pa	Espirals integrals a la italiana amb formatge Filet de gall d'indi al forn Amanida d'enciam i panís logurt natural sense sucre i pa	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

02 Convivència

















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

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	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix
 Fruita	 lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense peix moro, porc, olives ni ana

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OÜ	PEIX	MOL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	ALTRAMUCES	SULFITS	
Sense peix moro, ç	Setmana 1	Dilluns	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
	Dimarts	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dijous	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14	
		Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																
		Segon	Filet de gall d'indi al forn																
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimecres	Primer	Galets amb tomàquet																
		Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dijous	Primer	Mongeta amb patata																14
		Segon	Mongeta amb patata																14
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	Escudella (pasta + cigrons)																
		Segon	Truita de patata i carbassó					3											
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó															14	
		Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1				2	3				9			11			
		Segon	Pèsols saltejats																
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimecres	Primer	Llenties a l'hortolana	1															
		Segon	Truita de patata i ceba					3											
		Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada																14
		Segon	Filet de gall d'indi al forn																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																
		Segon	Crema de cigrons																
		Guarnició	-																
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14	
		Segon	Mandonguilles de vedella a la jardineria									9							14
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9			11			
		Segon	Pollastre al forn amb ceba i carbassó																
		Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																
		Segon	Mongeta blanca amb verdures																14
		Guarnició	Amanida de tomàquet																
	Dijous	Primer	Mongeta amb patata																14
		Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	Sopa de verdures amb cigrons																14
		Segon	Truita de patata i carbassó					3											
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana																
		Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons																
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor																14
		Segon	Llenties amb verdures	1															14
		Guarnició	Amanida d'enciam																
	Dimecres	Primer	Espirals integrals a la italiana amb formatge	1				2	3				9			11			
		Segon	Filet de gall d'indi al forn																
		Guarnició	Amanida d'enciam i panís																14
	Dijous	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																14
		Segon	Truita de patata i espinacs					3											
		Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Divendres	Primer	Crema de xampinyons																14
		Segon	Llom amb salsa de tomàquet																
		Guarnició	-																

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
		SETMANA SANTA		
06	07	08	09	10
FESTIU	<p>Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet</p> <p>Filet de gall dindi al forn</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Galets amb tomàquet</p> <p>Mongeta blanca guisada amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>logurt natural la fageda i pa</p>	<p>Escudella (pasta + cigrons)</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Llom al forn</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties a l'hortolana</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Amanida d'enciam amb brots de soja</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Minestra de verdura saltejada</p> <p>Guisat de porc estofat amb pera</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Arròs amb samfaina</p> <p>Crema de cigrons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó i carbassa</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Llom amb salsa de ceba i carbassó</p> <p>-</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Arròs amb ceba pastanaga i pèsols</p> <p>Mongeta blanca amb verdures</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Sopa de verdures amb cigrons</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
27	28	29	30	01
<p>Arroz a la napolitana</p> <p>Fricandó de pollastre amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Verdura tricolor</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Espirals integrals a la italiana amb formatge</p> <p>Filet de gall dindi al forn</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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 desaprovita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conivre, 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...



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



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita




lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense peix ni marisc

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	ALTRAMUCCES	SULFITS			
Sense peix ni marisc: Setmana 1	Dilluns		Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Dimarts		Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Dimecres		Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Dijous		Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Divendres		Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema de carbassó i carbassa															14		
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																	
			Guarnició	-																	
	Dimarts		Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																	
			Segon	Filet de gall dindi al forn																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14
	Dimecres		Primer	Galets amb tomàquet																	
			Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata																	
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardiner										9							
			Guarnició	Tomàquet al forn																	14
	Divendres		Primer	Escudella (pasta + cigrons)																	
			Segon	Truita de patata i carbassó					3												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14
Setmana 3	Dilluns		Primer	Crema de carbassó																	
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	14
	Dimarts		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11						
			Segon	Llom al forn																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14
	Dimecres		Primer	Llenties a l'hortolana	1																
			Segon	Truita de patata i ceba					3												
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							14
	Dijous		Primer	Minestra de verdura saltejada																	
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																	14
			Guarnició	-																	
	Divendres		Primer	Arròs amb samfaina																	
			Segon	Crema de cigrons																	
			Guarnició	-																	
Setmana 4	Dilluns		Primer	Crema de carbassó i carbassa																	
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardiner									9								
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	14
	Dimarts		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11						
			Segon	Llom amb salsa de ceba i carbassó																	
			Guarnició	-																	
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																	
			Segon	Mongeta blanca amb verdures																	14
			Guarnició	Amanida de tomàquet																	
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata																	
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																	
			Guarnició	-																	
	Divendres		Primer	Sopa de verdures amb cigrons																	
			Segon	Truita de patata i carbassó					3												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14
Setmana 5	Dilluns		Primer	Arroz a la napolitana																	
			Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons																	
			Guarnició	-																	
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor																	
			Segon	Llenties amb verdures	1																
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																	14
	Dimecres		Primer	Espirals integrals a la italiana amb formatge	1	2	3						9		11						
			Segon	Filet de gall dindi al forn																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	14
	Dijous		Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																	
			Segon	Truita de patata i espinacs					3												
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							14
	Divendres		Primer	Crema de xampinyons																	
			Segon	Estofat de porc a l'estil manyo					3												
			Guarnició	-																	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
		SETMANA SANTA		
06	07	08	09	10
FESTIU	<p>Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet</p> <p>Abadejo amb salsa de carbassó i ceba</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Galets amb tomàquet</p> <p>Mongeta blanca guisada amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>logurt de soja i pa</p>	<p>Escudella (pasta + cigrons)</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt de soja i pa</p>	<p>Llenties a l'hortolana</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Amanida d'enciam amb brots de soja</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Minestra de verdura saltejada</p> <p>Guisat de porc estofat amb pera</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Arròs amb samfaina</p> <p>Crema de cigrons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó i carbassa</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Abadejo amb salsa de carbassó i ceba</p> <p>-</p> <p>logurt de soja i pa</p>	<p>Arròs amb ceba pastanaga i pèsols</p> <p>Mongeta blanca amb verdures</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Sopa de verdures amb cigrons</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
27	28	29	30	01
<p>Arroz a la napolitana</p> <p>Fricandó de pollastre amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Verdura tricolor</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Espirals integrals a la italiana</p> <p>Salmó al forn amb ceba</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt de soja i pa</p>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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 desaprovita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conivre, 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		Verdura	Ou
	>		
carn		Ou	Peix
	>		
Fruita		lacti	

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense PLV

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OÜ	PEIX	MOL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	ALTRAMUCES	SULFITS		
Sense PLV	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dijous	Dimecres	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Divendres	Dijous	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Sense PLV	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa														14	
				Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc															
				Guarnició	-															
		Dimarts	Dilluns	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu															
				Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4											
				Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga															
Dimecres		Dimarts	Primer	Galets amb tomàquet																
			Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Dijous		Dimecres	Primer	Mongeta amb patata															14	
			Segon	Pollastre al forn																
			Guarnició	Tomàquet al forn																
Divendres		Dijous	Primer	Escudella (pasta + cigrons)																
			Segon	Truita de patata i carbassó				3												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Sense PLV		Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó														14	
				Segon	Pollastre al forn amb all i julivert															
				Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet															
		Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11				
				Segon	Lluç al forn				4											
				Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga															
	Dimecres	Dimarts	Primer	Llenties a l'hortolana	1															
			Segon	Truita de patata i ceba				3												
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Dijous	Dimecres	Primer	Minestra de verdura saltejada															14	
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																14
			Guarnició	-																
	Divendres	Dijous	Primer	Arròs amb samfaina																
			Segon	Crema de cigrons																
			Guarnició	-																
	Sense PLV	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa														14	
				Segon	Pollastre al forn															
				Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet															
		Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11				
				Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4											
				Guarnició	-															
Dimecres		Dimarts	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																
			Segon	Mongeta blanca amb verdures																14
			Guarnició	Amanida de tomàquet																
Dijous		Dimecres	Primer	Mongeta amb patata															14	
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																
			Guarnició	-																
Divendres		Dijous	Primer	Sopa de verdures amb cigrons															14	
			Segon	Truita de patata i carbassó				3												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Sense PLV		Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana															
				Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons															
				Guarnició	-															
		Dimarts	Dilluns	Primer	Verdura tricolor															14
				Segon	Llenties amb verdures	1														14
				Guarnició	Amanida d'enciam i olives															
	Dimecres	Dimarts	Primer	Espirals integrals a la italiana	1								9		11					
			Segon	Salmó al forn amb ceba				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14
	Dijous	Dimecres	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa															14	
			Segon	Truita de patata i espinacs				3												
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Divendres	Dijous	Primer	Crema de xampinyons															14	
			Segon	Llom amb salsa de tomàquet																
			Guarnició	-																

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
		SETMANA SANTA		
06	07	08	09	10
FESTIU	<p>Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàquet</p> <p>Abadejo amb salsa de carbassó i ceba</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Galets amb tomàquet</p> <p>Mongeta blanca guisada amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>logurt natural la fageda i pa</p>	<p>Escudella (pasta + cigrons)</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Skipper de bacallà</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties a l'hortolana</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Amanida d'enciam amb brots de soja</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Minestra de verdura saltejada</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Arròs amb samfaina</p> <p>Crema de cigrons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó i carbassa</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa aurora</p> <p>Abadejo amb salsa de carbassó i ceba</p> <p>-</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Arròs amb ceba pastanaga i pèsols</p> <p>Mongeta blanca amb verdures</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyola</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Sopa de verdures amb cigrons</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p>
27	28	29	30	01
<p>Arroz a la napolitana</p> <p>Fricandó de pollastre amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Verdura tricolor</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita i pa</p>	<p>Espirals integrals a la italiana amb formatge</p> <p>Salmó al forn amb ceba</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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 desaprovita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conivre, 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...



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



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense porc

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OÜ	PEIX	MOL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	ALTRAMUCES	SULFITS			
Sense porc	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
		Dimarts	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
		Dimecres	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
		Dijous	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																14	
			Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																	
			Guarnició	-																	
		Dimarts	Primer	Arròs amb ceba, pastanaga, pèsols i tomàqu																	
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba					4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14
		Dimecres	Primer	Galets amb tomàquet																	
			Segon	Mongeta blanca guisada amb verdures																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14
Dijous		Primer	Mongeta amb patata																	14	
		Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera										9							14	
		Guarnició	Tomàquet al forn																		
Divendres	Primer	Escudella (pasta + cigrons)																			
	Segon	Truita de patata i carbassó					3														
	Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																14		
		Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																		
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1	2	3						9		11							
		Segon	Skipper de bacallà	1	2	3	4	5				9								14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14	
	Dimecres	Primer	Llenties a l'hortolana	1																	
		Segon	Truita de patata i ceba				3														
		Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							14	
	Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada																	14	
		Segon	Hamburguesa vegetal	1	2								9			12				14	
		Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																			
	Segon	Crema de cigrons																			
	Guarnició	-																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																14		
		Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera									9								14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa aurora	1	2								9		11					14	
		Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4														
		Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols																		
		Segon	Mongeta blanca amb verdures																	14	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																		
	Dijous	Primer	Mongeta amb patata																	14	
		Segon	Contra cuixa de pollastre amb salsa espanyc																		
		Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Sopa de verdures amb cigrons																	14		
	Segon	Truita de patata i carbassó				3															
	Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Arroz a la napolitana																		
		Segon	Fricandó de pollastre amb xampinyons																		
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor																	14	
		Segon	Llenties amb verdures	1																14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i olives																	14	
	Dimecres	Primer	Espirals integrals a la italiana amb formatge	1	2	3							9		11						
		Segon	Salmó al forn amb ceba				4														
		Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	14	
	Dijous	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																	14	
		Segon	Truita de patata i espinacs				3														
		Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							14	
Divendres	Primer	Crema de xampinyons																	14		
	Segon	Hamburguesa vegetal	1	2								9			12				14		
	Guarnició	-																			