




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Sopa de peix (patata, tomàquet) Mandonguilles mixtes al forn amb salsa espanyola Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa Kcal: 515,718 prot (g): 19,626 lip (g): 29,58 hc (g): 40,245	Mongeta blanca amb pebrot Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Kcal: 488,647 prot (g): 26,277 lip (g): 10,319 hc (g): 62,322	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre i pa Kcal: 648,907 prot (g): 22,938 lip (g): 14,218 hc (g): 101,518	Crema de pastanaga Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral Kcal: 520,864 prot (g): 28,876 lip (g): 14,568 hc (g): 63,303	Espirals integrals a la siciliana Trita de patata i espinacs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa Kcal: 544,354 prot (g): 17,147 lip (g): 17,457 hc (g): 76,866
08	09	10	11	12
Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Kcal: 461,995 prot (g): 26,127 lip (g): 15,269 hc (g): 52,121	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Skipper de bacallà fregit Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa integral Kcal: 585,566 prot (g): 28,016 lip (g): 21,825 hc (g): 65,513	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols) Trita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa Kcal: 544,267 prot (g): 22,513 lip (g): 14,361 hc (g): 74,138	Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa integral Kcal: 583,774 prot (g): 33,032 lip (g): 17,03 hc (g): 70,304	Arròs amb samfaina (ceba, carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet) Crema de cigrons - Fruita i pa Kcal: 611,359 prot (g): 18,549 lip (g): 8,949 hc (g): 108,994
15	16	17	18	19
Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa Kcal: 580,494 prot (g): 21,075 lip (g): 29,586 hc (g): 54,228	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Trita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral Kcal: 398,665 prot (g): 12,197 lip (g): 13,008 hc (g): 51,881	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa Kcal: 616,505 prot (g): 19,6 lip (g): 7,069 hc (g): 108,613	Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola - Fruita i pa integral Kcal: 525,272 prot (g): 28,916 lip (g): 15,003 hc (g): 62,478	<i>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</i> Macarrons integrals a la bolonyesa Nuggets de pollastre Amanida Fruita i pa
22	23	24	25	26
		 <p>BONES VACANCES !</p> 		 
29	30	01	02	03



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc















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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Llegums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

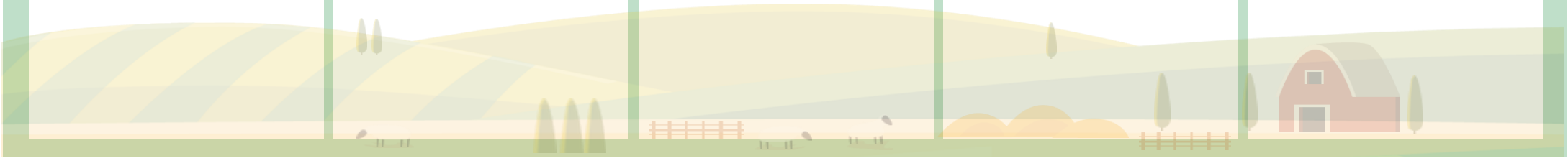
 Fruita		 lacti
--	---	---

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	Al·lèrgens																
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACALUS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	HOSTASSA	API	ALTRAMUGES	SUÏFFTS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de peix (patata, tomàquet)	1		3	4	5								14				
			Segon	Mandonguilles mixtes al forn amb salsa espe		2	3									9		12	14		
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro															14		
	Dimarts		Primer	Mongeta blanca amb pebrot																	
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4													
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimecres		Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.																	
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastan																	
			Guarnició	-																	
	Dijous		Primer	Crema de pastanaga														14			
			Segon	Estofat de porc a la jardineria (ceba, pastanag															14		
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Divendres		Primer	Espirals integrals a la siciliana	1		3							9		11		14			
			Segon	Truita de patata i espinacs			3														
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14	
	Setmana 2	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		14			
			Segon	Skipper de bacallà fregit	1	2	3	4	5					9					14		
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Dimecres		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga,	1																
			Segon	Truita de patata i ceba			3														
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9					14	
	Dijous		Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, monge															14		
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																14	
			Guarnició	-																	
	Divendres		Primer	Arròs amb samfaina (ceba, carbassó pebrot,																	
			Segon	Crema de cigrons																	
			Guarnició	-																	
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14		
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardineria (ceba												9				14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimarts		Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce															14		
			Segon	Truita de patata i carbassó			3														
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	14
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàque															14		
			Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, pasta																14	
			Guarnició	-																	
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata																14	
			Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																	14
			Guarnició	-																	
	Divendres		Primer	Macarrons integrals a la bolonyesa																	
			Segon	Nuggets de pollastre																	
			Guarnició	Amanida																	
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																	
			Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyor																	
			Guarnició	-																	
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanaga																14	
			Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga,	1																
			Guarnició	-																	
	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	Estofat de porc a l'estil aragonès (patata, oliv			3														14
			Guarnició	-																	
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de peix amb fideus integrals	1		3	4	5					9		11	12		14		
			Segon	Pollastre guisat a la provençal amb olives (pa																	14
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	
	Dimarts		Primer	Cigrons estofats amb ou			3														
			Segon	Bolonyesa vegetal amb patates (patata, tomè	1										8	9	10			14	
			Guarnició	-																	
	Dimecres		Primer	Mongeta amb patata																14	
			Segon	Llonganissa de porc amb salsa tomàquet	1	2	3								9					14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																	
	Dijous		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga,	1															14	
			Segon	Truita de patata i ceba			3														
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	
	Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																	
			Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols				4													
			Guarnició	-																	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Sopa de peix (patata, tomàquet)	Mongeta blanca amb pebrot	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga p.vermell, verd, tomàquet)	Crema de pastanaga	Espirals integrals a la siciliana
Truita francesa	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga	Lluç al forn amb herbes provençals	Truita de patata i espinacs
Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida d'enciam i tomàquet	-	Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita i pa	Fruita i pa integral	logurt natural sense sucre i pa	Fruita i pa integral	Fruita i pa
08	09	10	11	12
Crema de carbassó	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols)	Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols)	Arròs amb samfaina
Pollastre al forn amb all i julivert	Skipper de bacallà fregit	Truita de patata i ceba	Hamburguesa vegetal	Crema de cigrons
Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i pastanaga	Amanida d'enciam amb brots de soja	-	-
Fruita i pa	logurt natural sense sucre i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
15	16	17	18	19
Crema de carbassó i carbassa	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata)	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet)	Mongeta amb patata	<u>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</u>
Truita francesa	Truita de patata i carbassó	Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols)	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola	Pasta integral amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i pastanaga	-	-	Nuggets de pollastre
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Amanida
22	23	24	25	26
		 <p>BONES VACANCES !</p> 		 
29	30	01	02	03



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

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIGS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUNCS	SULFITS		
Halal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de peix (patata, tomàquet)	1		3	4	5				9					14		
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14
		Dimarts	Primer	Mongeta blanca amb pebrot																
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba					4											
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
		Dimecres	Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga p.																
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																
			Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Crema de pastanaga																14	
		Segon	Lluç al forn amb herbes provençals					4												
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Divendres	Primer	Espirals integrals a la siciliana	1		3							9			11			14	
		Segon	Truita de patata i espinacs			3														
		Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14	
	Setmana 2	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 fregit	1	2	3	4	5					9						14
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
		Dimecres	Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1															14
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong										9						14	
		Segon	Hamburguesa vegetal	1	2								9				12		14	
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																	
		Segon	Crema de cigrons																	
		Guarnició	-																	
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14	
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
		Dimarts	Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																14
			Segon	Truita de patata i carbassó			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																14	
		Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																14	
		Guarnició	-																	
Dijous	Primer	Mongeta amb patata																14		
	Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																		
	Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Pasta integral amb salsa de tomàquet																		
	Segon	Nuggets de pollastre																		
	Guarnició	Amanida																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																	
		Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																14	
		Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1															14	
		Guarnició	-																	
	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	-																		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de peix amb fideus integrals	1		3	4	5				9			11	12		14		
		Segon	Pollastre a la provençal amb olives (patata, c																14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb ou			3														
		Segon	Bolonyesa vegetal amb patates (patata, tom	1								8	9	10					14	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Mongeta amb patata																14	
		Segon	Hamburguesa de vedella amb salsa tomàqu		2	3							9						14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i olives																14	
Dijous	Primer	Llenties estofades(patata, ceba, pastanaga,	1																	
	Segon	Truita de patata i ceba			3															
	Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14		
Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																		
	Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols					4													
	Guarnició	-																		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Sopa de peix (patata, tomàquet) Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	02 Mongeta blanca amb pebrot Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	03 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre i pa	04 Crema de pastanaga Lluç al forn amb herbes provençals Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	05 Espirals integrals a la siciliana Truita de patata i espinacs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa
08 Crema de carbassó Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	09 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Skipper de bacallà fregit Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa	10 Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	11 Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Hamburguesa vegetal - Fruita i pa	12 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
15 Crema de carbassó i carbassa Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	16 Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	17 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa	18 Mongeta amb patata Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	19 <u>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</u> Pasta integral amb salsa de tomàquet Truita francesa Amanida Fruita i pa
22	23	24  BONES VACANCES ! 	25	26  
29	30	01	02	03



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		 Verdura   Ou
 carn		 Ou   Peix
 Fruita		 lacti

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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA GIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUNCS	SULFITS		
Sense carn	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de peix (patata, tomàquet)	1		3	4	5				9			12		14		
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Mongeta blanca amb pebrot																
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
	Dimecres		Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p																
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																
			Guarnició	-																
	Dijous		Primer	Crema de pastanaga															14	
			Segon	Lluç al forn amb herbes provençals				4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
	Divendres		Primer	Espirals integrals a la siciliana	1		3					9			11			14		
			Segon	Truita de patata i espinacs			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14
Sense carn	Setmana 2	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			14		
			Segon	Skipper de bacallà fregit	1	2	3	4	5		9								14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimecres		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Dijous		Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong														14		
			Segon	Hamburguesa vegetal	1	2					9			12					14	
			Guarnició	-																
	Divendres		Primer	Arròs amb samfaina																
			Segon	Crema de cigrons																
			Guarnició	-																
Sense carn	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa														14		
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
	Dimarts		Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce														14		
			Segon	Truita de patata i carbassó			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu														14		
			Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past															14	
			Guarnició	-																
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata															14	
			Segon	Hamburguesa vegetal	1	2					9		12						14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Divendres		Primer	Pasta integral amb salsa de tomàquet																
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida																
Sense carn	Setmana 4	Dilluns	Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	-																
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag														14		
			Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1															
			Guarnició	-																
	Dimecres		Primer	Espirals integrals a la italiana amb formatge	1	2	3					9			11			14		
			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	-																
Sense carn	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de peix amb fideus integrals	1		3	4	5			9			11	12		14		
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
	Dimarts		Primer	Cigrons estofats amb ou			3													
			Segon	Bolonyesa vegetal amb patates (patata, tom	1						8	9	10						14	
			Guarnició	-																
	Dimecres		Primer	Mongeta amb patata															14	
			Segon	Hamburguesa vegetal	1	2					9		12						14	
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																14
	Dijous		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14
	Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																
			Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols				4												
			Guarnició	-																

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Sopa de verdures amb arròs Mandonguilles mixtes al forn amb salsa espanyola Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa sense gluten	02 Mongeta blanca amb pebrot Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa sense gluten	03 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre i pa sense gluten	04 Crema de pastanaga Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa sense gluten	05 Pasta (sense gluten, sense ou) a la siciliana Trita de patata i espinacs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa sense gluten
08 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa sense gluten	09 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa sense gluten	10 Sopa de verdures amb arròs Trita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa sense gluten	11 Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa sense gluten	12 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa sense gluten
15 Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa sense gluten	16 Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Trita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa sense gluten	17 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa sense gluten	18 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola - Fruita i pa sense gluten	19 <i>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</i> Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Trita francesa Amanida Fruita i pa sense gluten
22	23	24  BONES VACANCES! 	25	26  
29	30	01	02	03



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

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA GIS	CACAUTS	FRUITS CASÇARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANÇUES	SULFITS				
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de verdures amb arròs														1.4				
			Segon	Mandonguilles mixtes al forn amb salsa espècia		2	3							9						1.4		
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																1.4		
	Dimarts		Primer	Mongeta blanca amb pebrot																		
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4														
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		
	Dimecres		Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p																		
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																		
			Guarnició	-																		
	Dijous		Primer	Crema de pastanaga																1.4		
			Segon	Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastana																1.4		
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		
	Divendres		Primer	Pasta (sense gluten, sense ou) a la siciliana										9						1.4		
			Segon	Truita de patata i espinacs			3															
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																1.4		
			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																	1.4	
Dimecres			Primer	Sopa de verdures amb arròs													12			1.4		
			Segon	Truita de patata i ceba			3															
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9						1.4	
Dijous			Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong																1.4		
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																	1.4	
			Guarnició	-																		
Divendres		Primer	Arròs amb samfaina																			
		Segon	Crema de cigrons																			
		Guarnició	-																			
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																	1.4		
		Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceb										9							1.4		
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																			
	Dimarts		Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																	1.4	
			Segon	Truita de patata i carbassó			3															
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		1.4
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																	1.4	
			Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																		1.4
			Guarnició	-																		
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata																	1.4	
			Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																		
			Guarnició	-																		
Divendres		Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet										9				13					
		Segon	Truita francesa			3																
		Guarnició	Amanida																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																			
		Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																			
		Guarnició	-																			
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																	1.4	
			Segon	Crema de cigrons																		
			Guarnició	-																		
	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																	1.4	
	Dijous		Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																	1.4	
			Segon	Truita de patata i espinacs			3															
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9							1.4
Divendres		Primer	Crema de patata																	1.4		
		Segon	Llom amb salsa de tomàquet																			
		Guarnició	-																			
Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de peix amb arròs				4	5								12				1.4		
		Segon	Pollastre a la provençal amb olives (patata, c																		1.4	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		1.4	
	Dimarts		Primer	Cigrons estofats amb ou			3															
			Segon	Abadejo al forn				4														
			Guarnició	-																		
	Dimecres		Primer	Mongeta amb patata																	1.4	
			Segon	Llonganissa de porc amb salsa tomàquet	1	2	3						9								1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																		1.4
	Dijous		Primer	Crema de pastanaga																	1.4	
			Segon	Truita de patata i ceba			3															
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																		1.4
Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																			
		Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols				4															
		Guarnició	-																			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Sopa de verdures amb arròs Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	02 Mongeta blanca amb pebrot Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	03 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt de soja i pa	04 Crema de pastanaga Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	05 Pasta (sense gluten, sense ou) a la siciliana Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa
08 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	09 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja i pa	10 Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols) Filet de gall d'indi al forn Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	11 Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa	12 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
15 Crema de carbassó i carbassa Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	16 Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Llom al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	17 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa	18 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola - Fruita i pa	19 <i>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</i> Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Llom al forn Amanida Fruita i pa
22	23	24  BONES VACANCES ! 	25	26  
29	30	01	02	03



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

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA GIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANLUCES	SULFITS							
Sense lactosa ni o	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de verdures amb arròs																					
			Segon	Pollastre al forn																					
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4				
	Dimarts		Primer	Mongeta blanca amb pebrot																					
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		1.4			
	Dimecres		Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p																					
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																					
			Guarnició	-																					
	Dijous		Primer	Crema de pastanaga																		1.4			
			Segon	Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastana																			1.4		
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																			1.4		
	Divendres		Primer	Pasta (sense gluten, sense ou) a la siciliana										9								1.4			
			Segon	Pollastre al forn																					
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																			1.4		
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema de carbassó																	1.4				
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																					
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																			1.4		
	Dimarts		Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàque										9								1.4			
			Segon	Lluç al forn				4																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																			1.4		
	Dimecres		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1																				
			Segon	Filet de gall d'indi al forn																					
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9								1.4		
	Dijous		Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong																		1.4			
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																			1.4		
			Guarnició	-																			1.4		
	Divendres		Primer	Arròs amb samfaina																					
			Segon	Crema de cigrons																					
			Guarnició	-																					
Setmana 3	Dilluns		Primer	Crema de carbassó i carbassa																		1.4			
			Segon	Pollastre al forn																					
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																				1.4	
	Dimarts		Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																			1.4		
			Segon	Llom al forn																					
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																				1.4	
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																			1.4		
			Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																				1.4	
			Guarnició	-																					
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata																			1.4		
			Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																					
			Guarnició	-																					
	Divendres		Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàque										9									1.4		
			Segon	Llom al forn																				1.4	
			Guarnició	Amanida																					
Setmana 4	Dilluns		Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																					
			Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																					
			Guarnició	-																					
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																			1.4		
			Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1																				
			Guarnició	-																					
	Dimecres		Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàque										9									1.4		
			Segon	Salmó al forn amb ceba				4																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																				1.4	
	Dijous		Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																			1.4		
			Segon	Pollastre al forn																					
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9									1.4	
	Divendres		Primer	Crema de patata																			1.4		
			Segon	Llom amb salsa de tomàquet																					
			Guarnició	-																					
Setmana 5	Dilluns		Primer	Sopa de peix amb arròs				4	5							12						1.4			
			Segon	Pollastre a la provençal amb olives (patata, c																				1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																					1.4
	Dimarts		Primer	Cigrons estofats (sense ou)																					
			Segon	Abadejo al forn				4																	
			Guarnició	-																					
	Dimecres		Primer	Mongeta amb patata																				1.4	
			Segon	Llonganissa de porc amb salsa tomàquet	1	2	3							9										1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																					1.4
	Dijous		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1																				
			Segon	Filet de gall d'indi al forn																					
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																					1.4
	Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																					
			Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols				4																	
			Guarnició	-																					

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Sopa de verdures amb arròs Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	02 Mongeta blanca amb pebrot Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	03 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt de soja i pa	04 Crema de pastanaga Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	05 Espirals integrals a la siciliana Trita de patata i espinacs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa
08 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	09 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja i pa	10 Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols) Trita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	11 Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa	12 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
15 Crema de carbassó i carbassa Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	16 Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Trita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	17 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa	18 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola - Fruita i pa	19 <u>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</u> Pasta integral amb salsa de tomàquet Trita francesa Amanida Fruita i pa
22	23	24  BONES VACANCES ! 	25	26  
29	30	01	02	03



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

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIGS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANQUICES	SULFITS			
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de verdures amb arròs															1,4		
			Segon	Truita francesa				3													1,4
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1,4
		Dimarts	Primer	Mongeta blanca amb pebrot																	
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba					4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
		Dimecres	Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p																	
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																	
			Guarnició	-																	
	Dijous	Primer	Crema de pastanaga																	1,4	
		Segon	Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastana																	1,4	
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		
	Divendres	Primer	Espirals integrals a la siciliana	1			3						9		11					1,4	
		Segon	Truita de patata i espinacs				3														
		Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1,4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																1,4	
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
		Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11					
			Segon	Lluç al forn					4												
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1,4
		Dimecres	Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1																
			Segon	Truita de patata i ceba				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							1,4
	Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong																	1,4	
		Segon	Guisat de porc estofat amb pera																	1,4	
		Guarnició	-																		
	Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																		
		Segon	Crema de cigrons																		
		Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																1,4		
		Segon	Pollastre al forn																		
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		
	Dimarts	Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																	1,4	
		Segon	Truita de patata i carbassó				3														
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1,4	
	Dimecres	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																	1,4	
		Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																	1,4	
		Guarnició	-																		
Dijous	Primer	Mongeta amb patata																	1,4		
	Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																			
	Guarnició	-																			
Divendres	Primer	Pasta integral amb salsa de tomàquet																			
	Segon	Truita francesa				3															
	Guarnició	Amanida																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																		
		Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																		
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																	1,4	
		Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1																	
		Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Espirals integrals a la italiana (amb tomàqu	1									9		11						
		Segon	Salmó al forn amb ceba					4													
		Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1,4	
Dijous	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																	1,4		
	Segon	Truita de patata i espinacs				3															
	Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							1,4		
Divendres	Primer	Crema de patata																	1,4		
	Segon	Llom amb salsa de tomàquet																			
	Guarnició	-																			
Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de peix amb fideus integrals	1		3	4	5				9		11	12				1,4		
		Segon	Pollastre a la provençal amb olives (patata, c										9		11	12				1,4	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1,4	
	Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb ou				3														
		Segon	Bolonyesa vegetal amb patates (patata, tom	1								8	9	10						1,4	
		Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Mongeta amb patata																	1,4	
		Segon	Llonganissa de porc amb salsa tomàquet	1	2		3						9							1,4	
		Guarnició	Amanida d'enciam i olives																	1,4	
	Dijous	Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1																	
		Segon	Truita de patata i ceba				3														
		Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1,4	
Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																			
	Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols					4														
	Guarnició	-																			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Sopa de verdures amb arròs Mandonguilles mixtes al forn amb salsa espanyola Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	02 Mongeta blanca amb pebrot Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	03 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre i pa	04 Crema de pastanaga Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	05 Pasta (sense gluten, sense ou) a la siciliana Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa
08 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	09 Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa	10 Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols) Hamburguesa de vedella al forn Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	11 Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa	12 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
15 Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	16 Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Llom al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	17 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa	18 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola - Fruita i pa	19 <i>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</i> Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Llom al forn Amanida Fruita i pa
22	23	24  BONES VACANCES! 	25	26  
29	30	01	02	03



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

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA GIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANQUES	SULFITS					
Sense Ou	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de verdures amb arròs															1.4				
			Segon	Mandonguilles mixtes al forn amb salsa esp:		2	3							9							1.4		
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4		
	Dimarts		Primer	Mongeta blanca amb pebrot																			
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba					4														
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																			
	Dimecres		Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p																			
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																			
			Guarnició	-																			
	Dijous		Primer	Crema de pastanaga																	1.4		
			Segon	Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastana																		1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		1.4	
	Divendres		Primer	Pasta (sense gluten, sense ou) a la siciliana										9							1.4		
			Segon	Pollastre al forn																			
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																		1.4	
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema de carbassó																1.4			
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																			
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		1.4	
	Dimarts		Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàque										9							1.4		
			Segon	Lluç al forn					4														
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		1.4	
	Dimecres		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga.	1																		
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn											9							1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9							1.4	
	Dijous		Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong																	1.4		
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																		1.4	
			Guarnició	-																		1.4	
	Divendres		Primer	Arròs amb samfaina																			
			Segon	Crema de cigrons																			
			Guarnició	-																			
Setmana 3	Dilluns		Primer	Crema de carbassó i carbassa																1.4			
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceb										9								1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		1.4	
	Dimarts		Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																	1.4		
			Segon	Llom al forn																			
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																			1.4
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																		1.4	
			Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																			1.4
			Guarnició	-																			1.4
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata																		1.4	
			Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																			1.4
			Guarnició	-																			1.4
	Divendres		Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàque										9								1.4	
			Segon	Llom al forn																			1.4
			Guarnició	Amanida																			1.4
Setmana 4	Dilluns		Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																			
			Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																			
			Guarnició	-																			
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																		1.4	
			Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga.	1																		
			Guarnició	-																			1.4
	Dimecres		Primer	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàque										9								1.4	
			Segon	Salmó al forn amb ceba						4													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																			1.4
	Dijous		Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																		1.4	
			Segon	Pollastre al forn																			
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja											9								1.4
	Divendres		Primer	Crema de patata																		1.4	
			Segon	Llom amb salsa de tomàquet																			1.4
			Guarnició	-																			1.4
Setmana 5	Dilluns		Primer	Sopa de peix amb arròs																	1.4		
			Segon	Pollastre a la provençal amb olives (patata, c																			1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																			1.4
	Dimarts		Primer	Cigrons estofats (sense ou)																		1.4	
			Segon	Bolonyesa vegetal amb patates (patata, tom	1								8	9	10								1.4
			Guarnició	-																			1.4
	Dimecres		Primer	Mongeta amb patata																		1.4	
			Segon	Llonganissa de porc amb salsa tomàquet	1	2	3							9									1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																			1.4
	Dijous		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga.	1																	1.4	
			Segon	Filet de gall d'indi al forn																			1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																			1.4
	Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																		1.4	
			Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols																			1.4
			Guarnició	-																			1.4

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Sopa de verdures amb arròs	Mongeta blanca amb pebrot	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga p.vermell, verd, tomàquet)	Crema de pastanaga	Espirals integrals amb salsa de tomàquet
Truita francesa	Filet de gall dindi al forn	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga	Lluç al forn amb herbes provençals	Truita de patata i espinacs
Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida d'enciam i tomàquet	-	Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita i pa	Fruita i pa	logurt natural sense sucre i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
08	09	10	11	12
Crema de carbassó	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols)	Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols)	Arròs amb samfaina
Pollastre al forn amb all i julivert	Pèsols saltejats	Truita de patata i ceba	Filet de gall dindi al forn	Crema de cigrons
Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i pastanaga	Amanida d'enciam amb brots de soja	-	-
Fruita i pa	logurt natural sense sucre i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa
15	16	17	18	19
Crema de carbassó i carbassa	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata)	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet)	Mongeta amb patata	<i>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</i>
Mandonguilles de vedella a la jardineria (ceba, pastanaga, tomàquet)	Truita de patata i carbassó	Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols)	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola	Pasta integral amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i pastanaga	-	-	Truita francesa
Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa	Amanida
22	23	24	25	26
		 <p>BONES VACANCES !</p> 		 
29	30	01	02	03

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		Verdura Ou	
	>	 	
carn		Ou Peix	
			
		Fruita	lacti

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Menú Sense peix moro, porc, olives

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	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIGS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANQUICES	SULFITS				
Menú Sense peix m	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de verdures amb arròs															1.4			
			Segon	Truita francesa				5													1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4	
	Dimarts	Dilluns	Primer	Mongeta blanca amb pebrot																	1.4	
			Segon	Filet de gall dindi al forn																		1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		1.4
	Dimecres	Dimarts	Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga p.																	1.4	
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																		1.4
			Guarnició	-																		1.4
	Dijous	Dimecres	Primer	Crema de pastanaga																	1.4	
			Segon	Lluç al forn amb herbes provençals					4													1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		1.4
	Divendres	Dijous	Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet	1								9			11					1.4	
			Segon	Truita de patata i espinacs					5													1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																		1.4
Setmana 2	Dilluns	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																1.4		
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																	1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		1.4
	Dimarts	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1	2		5					9			11					1.4	
			Segon	Pèsols saltejats																		1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		1.4
	Dimecres	Dimecres	Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga.	1																1.4	
			Segon	Truita de patata i ceba					5													1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9								1.4
	Dijous	Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong																	1.4	
			Segon	Filet de gall dindi al forn																		1.4
			Guarnició	-																		1.4
	Divendres	Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																	1.4	
			Segon	Crema de cigrons																		1.4
			Guarnició	-																		1.4
Setmana 3	Dilluns	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa																1.4		
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinerera (ceb									9								1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																		1.4
	Dimarts	Dimarts	Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																	1.4	
			Segon	Truita de patata i carbassó					5													1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		1.4
	Dimecres	Dimecres	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																	1.4	
			Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																		1.4
			Guarnició	-																		1.4
	Dijous	Dijous	Primer	Mongeta amb patata																	1.4	
			Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																		1.4
			Guarnició	-																		1.4
	Divendres	Divendres	Primer	Pasta integral amb salsa de tomàquet																	1.4	
			Segon	Truita francesa					5													1.4
			Guarnició	Amanida																		1.4
Setmana 4	Dilluns	Dilluns	Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																1.4		
			Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																		1.4
			Guarnició	-																		1.4
	Dimarts	Dimarts	Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																	1.4	
			Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga.	1																	1.4
			Guarnició	-																		1.4
	Dimecres	Dimecres	Primer	Espirals integrals a la italiana amb formatge	1	2		5					9			11					1.4	
			Segon	Filet de gall dindi al forn																		1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																		1.4
	Dijous	Dijous	Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																	1.4	
			Segon	Truita de patata i espinacs					5													1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9								1.4
	Divendres	Divendres	Primer	Crema de xampinyons																	1.4	
			Segon	Hamburguesa vegetal	1	2							9			12					1.4	
			Guarnició	-																		1.4
Setmana 5	Dilluns	Dilluns	Primer	Sopa d'au amb arròs																1.4		
			Segon	Pit de pollastre al forn																		1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																		1.4
	Dimarts	Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb ou					5												1.4	
			Segon	Filet de gall dindi al forn																		1.4
			Guarnició	-																		1.4
	Dimecres	Dimecres	Primer	Mongeta amb patata																	1.4	
			Segon	Hamburguesa de vedella amb salsa tomàqu		2		5					9								1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam																		1.4
	Dijous	Dijous	Primer	Llenties estofades(patata, ceba, pastanaga,	1																1.4	
			Segon	Truita de patata i ceba					5													1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																		1.4
	Divendres	Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																	1.4	
			Segon	Pit de gall dindi amb carbassó																		1.4
			Guarnició	-																		1.4

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Sopa de verdures amb arròs Mandonguilles mixtes al forn amb salsa espanyola Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	02 Mongeta blanca amb pebrot Filet de gall d'indi al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	03 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre i pa	04 Crema de pastanaga Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	05 Espirals integrals a la siciliana Truita de patata i espinacs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa
08 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	09 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Llom al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa	10 Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	11 Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa	12 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
15 Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	16 Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	17 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa	18 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola - Fruita i pa	19 <u>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</u> Pasta integral amb salsa de tomàquet Nuggets de pollastre Amanida Fruita i pa
22	23	24  BONES VACANCES! 	25	26  
29	30	01	02	03 

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
--	---	---

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIGS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANQUICES	SULFITS			
Sense peix ni mari	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de verdures amb arròs														1.4			
			Segon	Mandonguilles mixtes al forn amb salsa esp:		2	3						9							1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																1.4	
	Dimarts		Primer	Mongeta blanca amb pebrot																	
			Segon	Filet de gall d'indi al forn																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimecres		Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p																	
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																	
			Guarnició	-																	
	Dijous		Primer	Crema de pastanaga																1.4	
			Segon	Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastana																	1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	1.4
	Divendres		Primer	Espirals integrals a la siciliana	1								9			11				1.4	
			Segon	Truita de patata i espinacs				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema de carbassó															1.4		
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	1.4
	Dimarts		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9			11					
			Segon	Llom al forn																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1.4
	Dimecres		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga.	1																
			Segon	Truita de patata i ceba				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							1.4
	Dijous		Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong																1.4	
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																	1.4
			Guarnició	-																	1.4
	Divendres		Primer	Arròs amb samfaina																	
			Segon	Crema de cigrons																	
			Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns		Primer	Crema de carbassó i carbassa															1.4		
			Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceb									9							1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	1.4
	Dimarts		Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																1.4	
			Segon	Truita de patata i carbassó				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1.4
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																1.4	
			Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																	1.4
			Guarnició	-																	1.4
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata																1.4	
			Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																	1.4
			Guarnició	-																	1.4
	Divendres		Primer	Pasta integral amb salsa de tomàquet																	
			Segon	Nuggets de pollastre																	
			Guarnició	Amanida																	1.4
Setmana 4	Dilluns		Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																	
			Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																	
			Guarnició	-																	
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																1.4	
			Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga.	1																
			Guarnició	-																	1.4
	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 blat de moro																	
	Dijous		Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																	
			Segon	Truita de patata i espinacs				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							1.4
	Divendres		Primer	Crema de xampinyons																1.4	
			Segon	Estofat de porc a l'estil aragonès (patata, oli				3													
			Guarnició	-																	1.4
Setmana 5	Dilluns		Primer	Sopa d'au amb arròs																	
			Segon	Pollastre a la provençal amb olives (patata, c																	1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1.4
	Dimarts		Primer	Cigrons estofats amb ou				3													
			Segon	Bolonyesa vegetal amb patates (patata, tom	1							8	9	10							1.4
			Guarnició	-																	1.4
	Dimecres		Primer	Mongeta amb patata																1.4	
			Segon	Llonganissa de porc amb salsa tomàquet	1	2	3					9									1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																	1.4
	Dijous		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga.	1																
			Segon	Truita de patata i ceba				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4
	Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																	
			Segon	Pit de gall d'indi amb carbassó																	
			Guarnició	-																	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Sopa de verdures amb arròs Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	02 Mongeta blanca amb pebrot Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	03 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt de soja i pa	04 Crema de pastanaga Estofat de porc a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	05 Espirals integrals a la siciliana Trita de patata i espinacs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa
08 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	09 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja i pa	10 Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols) Trita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	11 Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Guisat de porc estofat amb pera - Fruita i pa	12 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
15 Crema de carbassó i carbassa Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	16 Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Trita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	17 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa	18 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola - Fruita i pa	19 <u>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</u> Pasta integral amb salsa de tomàquet Trita francesa Amanida Fruita i pa
22	23	24  BONES VACANCES! 	25	26  
29	30	01	02	03



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
--	---

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANQUICES	SULFITS			
Sense PLV	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de verdures amb arròs																	
			Segon	Truita francesa				3												1.4	
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4
	Dimarts		Primer	Mongeta blanca amb pebrot																	
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba				4													
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimecres		Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p																	
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																	
			Guarnició	-																	
	Dijous		Primer	Crema de pastanaga																1.4	
			Segon	Estofat de porc a la jardineria (ceba, pastana																	1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
Divendres		Primer	Espirals integrals a la siciliana	1			3					9			11				1.4		
		Segon	Truita de patata i espinacs				3														
		Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4	
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema de carbassó															1.4		
			Segon	Pollastre al forn amb all i julivert																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimarts		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1								9			11					
			Segon	Lluç al forn				4													
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1.4
	Dimecres		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga	1																
			Segon	Truita de patata i ceba				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							1.4
	Dijous		Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong																1.4	
			Segon	Guisat de porc estofat amb pera																	1.4
			Guarnició	-																	
Divendres		Primer	Arròs amb samfaina																		
		Segon	Crema de cigrons																		
		Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns		Primer	Crema de carbassó i carbassa															1.4		
			Segon	Pollastre al forn																	
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimarts		Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																1.4	
			Segon	Truita de patata i carbassó				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1.4
	Dimecres		Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																1.4	
			Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																	1.4
			Guarnició	-																	
	Dijous		Primer	Mongeta amb patata																1.4	
			Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																	
			Guarnició	-																	
Divendres		Primer	Pasta integral amb salsa de tomàquet																		
		Segon	Truita francesa				3														
		Guarnició	Amanida																		
Setmana 4	Dilluns		Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																	
			Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																	
			Guarnició	-																	
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																1.4	
			Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga	1																
			Guarnició	-																	
	Dimecres		Primer	Espirals integrals a la italiana (amb tomàqu	1								9			11					
			Segon	Salmó al forn amb ceba				4													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4
	Dijous		Primer	Mongeta blanca estofada amb carbassa																1.4	
			Segon	Truita de patata i espinacs				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9							1.4
Divendres		Primer	Crema de patata																1.4		
		Segon	Llom amb salsa de tomàquet																		
		Guarnició	-																		
Setmana 5	Dilluns		Primer	Sopa de peix amb fideus integrals	1		3	4	5				9		11	12			1.4		
			Segon	Pollastre a la provençal amb olives (patata, c																	1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																	1.4
	Dimarts		Primer	Cigrons estofats amb ou				3													
			Segon	Bolonyesa vegetal amb patates (patata, tom	1							8	9	10							1.4
			Guarnició	-																	
	Dimecres		Primer	Mongeta amb patata																1.4	
			Segon	Llonganissa de porc amb salsa tomàquet	1	2		3					9								1.4
			Guarnició	Amanida d'enciam i olives																	1.4
	Dijous		Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga	1																
			Segon	Truita de patata i ceba				3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																	1.4
Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																		
		Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols				4														
		Guarnició	-																		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Sopa de peix (patata, tomàquet) Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa	02 Mongeta blanca amb pebrot Abadejo amb salsa de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	03 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p.vermell, verd, tomàquet) Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre i pa	04 Crema de pastanaga Lluç al forn amb herbes provençals Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	05 Espirals integrals a la siciliana Trita de patata i espinacs Amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa
08 Crema de carbassó Pollastre al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	09 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Skipper de bacallà fregit Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre i pa	10 Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga, pèsols) Trita de patata i ceba Amanida d'enciam amb brots de soja Fruita i pa	11 Minestra de verdura saltejada (patata, mongeta, pastanaga, coliflor, pèsols) Hamburguesa vegetal - Fruita i pa	12 Arròs amb samfaina Crema de cigrons - Fruita i pa
15 Crema de carbassó i carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa	16 Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ceba, pastanaga, cigrons, patata) Trita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa	17 Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàquet) Mongeta blanca amb verdures (patata, pastanaga, ceba, pèsols) - Fruita i pa	18 Mongeta amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa espanyola - Fruita i pa	19 <u>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</u> Pasta integral amb salsa de tomàquet Nuggets de pollastre Amanida Fruita i pa
22	23	24  BONES VACANCES! 	25	26  
29	30	01	02	03



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
--	---	---

Listat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIGS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUNCES	SULFITS		
Sense porc	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de peix (patata, tomàquet)	1		3	4	5				9					14		
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14
		Dimarts	Primer	Mongeta blanca amb pebrot																
			Segon	Abadejo amb salsa de carbassó i ceba					4											
			Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																
		Dimecres	Primer	Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, p																
			Segon	Saltejat de cigrons amb xampinyons i pastar																
			Guarnició	-																14
	Dijous	Primer	Crema de pastanaga																14	
		Segon	Lluç al forn amb herbes provençals					4												
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Divendres	Primer	Espirals integrals a la siciliana	1		3							9			11			14	
		Segon	Truita de patata i espinacs			3														
		Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14	
	Setmana 2	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 fregit	1	2	3	4	5					9						14
			Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14
		Dimecres	Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Amanida d'enciam amb brots de soja										9						14
	Dijous	Primer	Minestra de verdura saltejada (patata, mong										9						14	
		Segon	Hamburguesa vegetal	1	2								9				12		14	
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Arròs amb samfaina																	
		Segon	Crema de cigrons																	
		Guarnició	-																14	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i carbassa															14		
		Segon	Mandonguilles de vedella a la jardinera (ceb									9						14		
		Guarnició	Amanida d'enciam i tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Sopa de verdures amb cigrons (carbassó, ce																14	
		Segon	Truita de patata i carbassó			3														
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Dimecres	Primer	Arròs amb ceba pastanaga i pèsols (tomàqu																14	
		Segon	Mongeta blanca amb verdures (patata, past																14	
		Guarnició	-																	
Dijous	Primer	Mongeta amb patata																14		
	Segon	Contra cuixa de pollastre al forn amb salsa e																		
	Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Pasta integral amb salsa de tomàquet																		
	Segon	Nuggets de pollastre																		
	Guarnició	Amanida																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Arros a la napolitana (tomàquet)																	
		Segon	Fricandó de pollastre estofat amb xampinyo																	
		Guarnició	-																14	
	Dimarts	Primer	Verdura tricolor (patata, mongeta, pastanag																14	
		Segon	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1																
		Guarnició	-																	
	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	-																		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de peix amb fideus integrals	1		3	4	5				9			11	12		14		
		Segon	Pollastre a la provençal amb olives (patata, c																14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i pastanaga																14	
	Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb ou			3														
		Segon	Bolonyesa vegetal amb patates (patata, tom	1								8	9	10					14	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Mongeta amb patata																14	
		Segon	Hamburguesa de vedella amb salsa tomàqu		2	3							9						14	
		Guarnició	Amanida d'enciam i olives																14	
Dijous	Primer	Llenties estofades (patata, ceba, pastanaga)	1																	
	Segon	Truita de patata i ceba			3															
	Guarnició	Amanida d'enciam i blat de moro																14		
Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																		
	Segon	Lluç amb salsa verda i pèsols					4													
	Guarnició	-																		