

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
	Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i síndria. La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.		 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous	
07	08	09	10	11
 Tornem a l'escola!!!	FESTIU	Mongetes tendres amb patates al vapor Llenties estofades amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons integrals napolitana Croquetes de pollastre fregides Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	FESTIU
14	15	16	17	18
Espinacs saltades amb patates Truita de formatge a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural	Crema de verdures de temporada Espirals amb bolonyesa de llenties - Pa integral i fruita fresca	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb patates Llom al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
21	22	23	24	25
Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Seitons arrebossats fregits Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida d'arròs integral (pastanaga, tomàquet, olives) Pernilets de pollastre al forn Carbassó al forn Pa integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Truita francesa a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i iogurt natural	Macarrons integrals napolitana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Enciam amb oli de remolatxa Pa integral i fruita fresca	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa) Llom al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	01	02
Mongetes tendres amb patates al vapor Truita de formatge a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i tomàquet) Hamburguesa de vedella al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Amanida de pasta amb pastanaga, tomàquet i olives Lluç al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca		

la ruta saludable

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

01 Salut

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

02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

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

04 Joc

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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


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 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	CACAUITS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	POSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Amanida de llenties amb pebrot vermell, cog	1													14
			Segon	Truita de patata i carbassó planxa			3											14
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimarts	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														14
			Segon	Cigrons estofats amb verdures (minestra)														14
			Guarnició	-														14
		Dijous	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14
			Segon	Carn magra amb salsa i verdures (ensaladilla														14
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Divendres	Primer	Tallarines al pesto (sense fruits secs)	1	2	3						9		11	12		14
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										14
			Guarnició	Enciam, tomàquet i cogombre														14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														14
			Segon	-														14
			Guarnició	-														14
		Dimarts	Primer	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbass														14
			Segon	Truita francesa a la planxa			3											14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Llenties estofades amb verduretes	1													14
			Guarnició	-														14
		Dijous	Primer	Macarrons integrals napolitana	1								9		11			14
			Segon	Croquetes de pollastre fregides	1	2	3	4	5			9						14
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	-														14
			Segon	-														14
			Guarnició	-														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Espinacs saltades amb patates														14
			Segon	Truita de formatge a la planxa		2	3											14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1							9			11			14
			Guarnició	-														14
		Dimecres	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebro														14
			Segon	Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert														14
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														14
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb patates														14
			Segon	Llom al forn/planxa														14
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5			9						14
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral (pastanaga, tomàqu														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														14
			Guarnició	Carbassó al forn														14
		Dimecres	Primer	Llenties estofades amb verduretes	1													14
			Segon	Truita francesa a la planxa			3											14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														14
		Dijous	Primer	Macarrons integrals napolitana	1							9			11			14
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														14
			Guarnició	Enciam amb oli de remolatxa														14
		Divendres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,			3	4				9						14
			Segon	Llom al forn/planxa														14
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Truita de formatge a la planxa		2	3											14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i tor														14
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3					9						14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta amb pastanaga, tomàquet	1							9			11			14
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										14
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Vichyssoise amb crostons	1													14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														14
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														14
			Segon	Llenties estofades amb verduretes	1													14
			Guarnició	-														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.