

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
	<h1>SETMANA SANTA</h1>			 <p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleugums, ous</i></p>
06	07	08	09	10
<h1>FESTIU</h1>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Seitons arrebossats fregits</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral, pastanaga, tomàquet i olives</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Enciam amb oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>	<p>Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i tomàquet)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de carbassó</p> <p>Maires a l'andalusa casolanes fregides</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral, pastanaga, tomàquet i olives</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i poma</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures i pollastre</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p><b><i>DINAR SANT JORDI</i></b></p> <p>Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Botifarra al forn/planxa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa integral i pastís</p> 	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam amb oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
27	28	29	30	01
<p>Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga</p> <p>Truita de patata i carbassó</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Bròquil al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Carn magra amb salsa i verdures</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>

# La ruta saludable

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

## 01 Salut

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

## 03 Sostenibilitat

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

## 02 Convivència

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

## 04 Joc

















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

# RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/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	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix
 Fruita	 Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

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

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	Al·lèrgens																						
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUITS									
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Espinacs saltades amb patates																				14			
			Segon	Truita de formatge		2	5																		14		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																						14	
	Dimarts	Primer	Crema de verdures de temporada																						14		
			Segon	Espirals amb bolonyesa de lleties	1									9		11									14		
			Guarnició	-																					14		
	Dimecres	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr																						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 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																					14		
				Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	5	4	5			9													14	
				Guarnició	Patata panadera al forn																						14
		Dimarts	Primer	Crema de carbassa																						14	
				Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	5	4	5			9													14	
				Guarnició	Patata panadera al forn																						14
		Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, tomàq																						14	
				Segon	Pernilets de pollastre al forn																						14
				Guarnició	Carbassó al forn																						14
Dijous		Primer	Lleties estofades amb verduretes	1																					14		
			Segon	Truita francesa			5																			14	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																						14	
Divendres		Primer	Macarrons integrals napolitana	1										9		11									14		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																						14	
			Guarnició	Enciam amb oli de remolatxa																						14	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																					14			
			Segon	Truita de formatge		2	5																		14		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																						14	
	Dimarts	Primer	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i to																						14		
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	5					9													14		
			Guarnició	Enciam i pastanaga																						14	
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i ol	1									9		11										14		
			Segon	Lluç al forn/planxa						4																14	
			Guarnició	Enciam i cogombre																						14	
	Dijous	Primer	Vichyssoise amb crostons	1																					14		
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																						14	
			Guarnició	Enciam i olives																						14	
	Divendres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																						14		
			Segon	Lleties estofades amb verduretes	1																					14	
			Guarnició	-																						14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carbassó																					14			
			Segon	Maires a l'andalusa casolanes fregides	1					4															14		
			Guarnició	Patates al forn																						14	
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, tomàq																						14		
			Segon	Truita francesa			5																			14	
			Guarnició	Enciam i poma																						14	
	Dimecres	Primer	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor																						14		
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures i p																						14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																						14	
	Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9		11	12									14		
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1	2	5					9														14	
			Guarnició	Patates xips																						14	
	Divendres	Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva																						14		
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																						14	
			Guarnició	Enciam amb oli de remolatxa																						14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida de lleties amb pebrot vermell, cog	1																				14			
			Segon	Truita de patata i carbassó			5																		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																						14	
			Guarnició	-																						14	
	Dijous	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																						14		
			Segon	Carn magra amb salsa i verdures																						14	
			Guarnició	Patata panadera al forn																						14	
	Divendres	Primer	Tallarines al pesto (sense fruits secs)	1	2	5							9		11	12									14		
			Segon	Lluç al forn/planxa						4																14	
			Guarnició	Enciam, tomàquet i cogombre																						14	