

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 <p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i></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>			FESTIU
04	05	06	07	08
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Mongetes seques estofades amb espinacs</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i poma</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
11	12	13	14	15
<p>Espinacs saltades amb patates</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</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 integral i fruita fresca</p>	<p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Enciam amb oli de remolatxa</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, mongeta, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
25	26	27	28	29
<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>Contraçuixa 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>Lleties estofades amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</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

















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	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix
 Fruita	 Lacti

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

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

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

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	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	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbas															14	
			Segon	Truita francesa			5												14	
			Guarnició	Enciam i olives															14	
		Dimarts	Primer	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbas																14
			Segon	Truita francesa			5													14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Dimecres	Primer	Crema de pèsols																14	
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																14	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
Dijous	Primer	Macarrons integrals napolitana		1								9		11				14		
	Segon	Mongetes seques estofades amb espinacs																14		
	Guarnició	-																14		
Divendres	Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot																14		
	Segon	Salmó al forn/planxa					4											14		
	Guarnició	Enciam i poma																14		
Setmana 3	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 4	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	Amanida d'arròs integral, pastanaga, tomàq																14	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																14	
		Guarnició	Carbassó al forn																14	
Dimecres	Primer	Lleties estofades amb verduretes		1														14		
	Segon	Truita francesa				5												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, monge				5	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			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	Contraçuixa 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		