

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
	SETMANA SANTA			<p>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</p>
06	07	08	09	10
FESTIU	<p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Magre de porc amb salsa de poma</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i iogurt natural</p>	<p>Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de pèsols</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Rissoto de carbassa</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd)</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p><u>DINAR SANT JORDI</u></p> <p>Sopa casolana d'au amb pasta s/gluten</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa sense gluten i iogurt natural</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>
27	28	29	30	01
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Filet de porc al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</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

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	 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 Sense gluten

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	NOU	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOYASSA	API	TRANSUSOS	SULFITS			
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb pastanaga																	
			Segon	Truita de patata i ceba																	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1.4	
		Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma																	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	1.4
		Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de ci																	
			Guarnició	-																	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																		
		Segon	Estofat de porc a la jardineria																		
		Guarnició	Patates al forn																		
	Divendres	Primer	Espaguetis s/gluten aglio-olio																		
		Segon	Lluç al forn/planxa																		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p.																	
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to																	
			Guarnició	-																	
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																	
			Segon	Truita de formatge																	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	
			Segon	Pollastre rostit amb poma																	
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																	
Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i																			
	Segon	Llom al forn/planxa																			
	Guarnició	Enciam i pastanaga																			
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																			
	Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet																			
	Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																			
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																		
		Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet																		
		Guarnició	Enciam i blat de moro																		
	Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc																		
		Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																		
		Guarnició	Patata panadera al forn																		
	Dimecres	Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)																		
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		
Dijous	Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons																			
	Segon	Verat amb salsa napolitana																			
	Guarnició	Enciam i olives																			
Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)																			
	Segon	Amanida de cigrons amb cogombre, pastana																			
	Guarnició	-																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols																		
		Segon	Truita francesa																		
		Guarnició	Enciam i blat de moro																		
	Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa																		
		Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce																		
		Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,																		
		Segon	Bacallà al forn/planxa																		
		Guarnició	Amanida de tomàquet																		
Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/gluten																			
	Segon	Carn magra al forn/planxa																			
	Guarnició	Patates xips																			
Divendres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																			
	Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																			
	Guarnició	Enciam i pastanaga																			
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																		
		Segon	Estofat de gall dindi																		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																		
	Dimarts	Primer	Crema de cigrons																		
		Segon	Lluç al forn/planxa																		
		Guarnició	Ceba brasejada																		
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat d																		
		Segon	Filet de porc al forn/planxa																		
		Guarnició	Enciam i cogombre																		
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																			
	Segon	Remenat de xampinyons																			
	Guarnició	Enciam i olives																			
Divendres	Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn																			
	Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																			
	Guarnició	-																			