

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 amb patates saltats</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral 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 blanc/integral 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 blanc/integral 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 integral i fruita fresca</p>	<p>Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Remenat de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>	<p>Macarrons integrals saltats amb xampinyons</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Hummus de cigrons amb crudités</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Rissoto de carbassa</p> <p>Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí</p> <p>-</p> <p>Pa integral 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 blanc/integral i fruita fresca</p>	<p><u>DINAR SANT JORDI!</u></p> <p>Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Gall dindi amb salsa de formatges</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral 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 blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons amb crostons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Croquetes de bacallà fregides</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral 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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense porc

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	POL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAULES	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS				
Sense porc	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1																	
			Segon	Truita de patata i ceba			3															
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14		
	Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma			2															
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	14	
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	14	
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de ci			2															
			Guarnició	-																		
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1																14	
			Segon	Remenat d'ou				3														
			Guarnició	Patates al forn																		14
	Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9			11					
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4													
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																	14	
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1								9	9	10	11						
			Guarnició	-																		14
	Dimarts		Primer	Pèsols amb patates saltats																		14
			Segon	Truita de formatge			2	3														
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		
Dimecres		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3							9	10	11	12						
		Segon	Pollastre rostit amb poma																			
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																			14
Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i					4													14	
		Segon	Truita francesa			3																
		Guarnició	Enciam i pastanaga																			14
Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																			
		Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet					4														
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																			14
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																		14	
		Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet				3															
		Guarnició	Enciam i blat de moro																			14
Dimarts		Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc			2																
		Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																			14
		Guarnició	Patata panadera al forn																			14
Dimecres		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1																		
		Segon	Remenat de carbassó				3															
		Guarnició	Enciam i pastanaga																			14
Dijous		Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1									9			11						
		Segon	Verat amb salsa napolitana					4														
		Guarnició	Enciam i olives																			14
Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)																			
		Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1										10	11	12						
		Guarnició	-																			14
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur	1									9									
		Segon	Truita francesa				3															
		Guarnició	Enciam i blat de moro																			14
Dimarts		Primer	Rissoto de carbassa			2	3						9									
		Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de coi	1											10	11						
		Guarnició	-																			14
Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,				3	4					9									
		Segon	Bacallà al forn/planxa					4														
		Guarnició	Amanida de tomàquet																			14
Dijous		Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9			11	12					
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1		2	3						9									
		Guarnició	Patates xips																			14
Divendres		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																			
		Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1		2																
		Guarnició	Enciam i pastanaga																			14
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																			
		Segon	Estofat de gall dindi																			14
		Guarnició	Enciam i tomàquet																			14
Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1																		
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4														
		Guarnició	Ceba brasejada																			14
Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9			11						
		Segon	Croquetes de bacallà fregides	1		2	3	4	5				9									
		Guarnició	Enciam i cogombre																			14
Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																			
		Segon	Remenat de xampinyons					3														
		Guarnició	Enciam i olives																			14
Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1		2	3						9									
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																			
		Guarnició	-																			14