

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
	<b>SETMANA SANTA</b>			<p>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</p>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</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>Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Llom al forn/planxa</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>Magre de porc amb salsa de poma</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</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 al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols)</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p><b><u>DINAR SANT JORDI!</u></b></p> <p>Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Botifarra 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>Bistec de vedella al forn/planxa</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>Llom arrebossat casolà</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p style="text-align: center;"><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></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 conviar, 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 peix ni marisc

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 peix ni marisc: Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa																	
			Truita de patata i ceba																	
			Guarnició Enciam i blat de moro																	
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma																	
			Segon Conracuixa de pollastre al forn/planxa																	
			Guarnició Rodes de tomàquet i olives negres																	
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
			Segon Pizza margarita casolana al forn (massa de ci																	
			Guarnició -																	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent																	
			Segon Estofat de porc a la jardinera																	
			Guarnició Patates al forn																	
	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio																	
			Segon Pit de gall dindi al forn/planxa																	
			Guarnició Enciam i pastanaga																	
Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																	
			Segon Espirals integrals amb bolonyesa de soja text																	
			Guarnició -																	
	Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																	
			Segon Truita de formatge																	
			Guarnició Tomàquet amanit amb orenga																	
	Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada																	
			Segon Pollastre rostit amb poma																	
			Guarnició Enciam, col llombarda i pastanaga																	
	Dijous	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr																	
			Segon Hamburguesa mixta al forn/planxa																	
			Guarnició Enciam i pastanaga																	
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe																	
			Segon Llom al forn/planxa																	
			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	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr																	
			Segon Magre de porc amb salsa de poma																	
			Guarnició Enciam i pastanaga																	
	Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara																	
			Segon Pit de gall dindi al forn/planxa																	
			Guarnició Enciam i olives																	
	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)																	
			Segon Hummus de cigrons amb crudités																	
			Guarnició -																	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur																	
			Segon Truita francesa																	
			Guarnició Enciam i blat de moro																	
	Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa																	
			Segon Duo de mongetes amb sofregit vegetal de coi																	
			Guarnició -																	
	Dimecres	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanag																	
			Segon Conracuixa de pollastre al forn/planxa																	
			Guarnició Amanida de tomàquet																	
	Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb lletres																	
			Segon Botifarra al forn/planxa																	
			Guarnició Patates xips																	
	Divendres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																	
			Segon Gall dindi amb salsa de formatges																	
			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 amb crostons																	
			Segon Bistec de vedella al forn/planxa																	
			Guarnició Ceba brasejada																	
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i																	
			Segon Llom arrebossat casolà																	
			Guarnició Enciam i cogombre																	
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
			Segon Remenat de xampinyons																	
			Guarnició Enciam i olives																	
	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures																	
			Segon Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
			Guarnició -																	