

Menú Sense lactosa

NOVEMBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
<i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓN</i>	Arròs saltat amb xampinyons Bacallà al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassó amb ceba cruixent Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou a la jardineria - Pa integral i fruita fresca	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i iogurt de soja	Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca
10	11	12	13	14
Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Llaços amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa integral i fruita fresca	Pèsols saltats amb patates i pernil salat Llom arrebossat casolà Enciam i tomàquet Pa integral i iogurt de soja	Arròs integral amb remenat d'ou, salmó i cebollí amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Truita francesa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Gall sant pere al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca
17	18	19	20	21
Paella de verdures (minestra) Truita de tonyina Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassa Pernillets de pollastre al forn a les herbes provençals Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt de soja	Espirals napolitana Verat al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Bròquil amb patates saltat Carn magra al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca
24	25	26	27	28
Tallarines aglio-olio Lluç al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa integral i iogurt de soja	Minestra de verdures saltades Arròs amb pollastre i bolets - Pa integral i fruita fresca	Mongetes seques estoafades amb patates Truita francesa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Sopa casolana d'au amb galets Peix carboner al forn amb samfaina Patates fregides Pa integral i fruita fresca	Crema saint germain (pèsols i porro) Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) Amanida de tomàquet i olives Pa integral i fruita fresca
01	02	03	04	05
    Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125				

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.

02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

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

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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

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