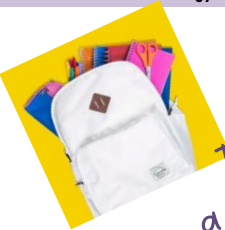




Menú Ovolactovegetarià



SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
		<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i>		
07	08	09	10	11
 <i>Tornem a l'escola!!!</i>	Espirals integrals napolitana Croquetes d'espinacs fregides Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de llegums (mongetes seques) Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) - Pa integral i fruita fresca	Coca de verdures i formatge casolana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Remenat d'ou Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot) - Pa blanc/integral i iogurt natural
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de pèsols amb crostons Remenat d'ou Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Hamburguesa vegetal al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca	FESTIU	Crema de llegums (mongetes seques) Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) - Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Trita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassa rostida Cigrons saltats amb verdures i panses (pastanaga i pebrot) - Pa blanc/integral i fruita fresca		



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...



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



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



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 Ovolactovegetarià

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	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRANSUSOS	SULFITS
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Croquetes d'espínacs fregides	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11			14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pe														14
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)														14
			Segon	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs)	1	2							9					
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe														14
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3					8	9	10	11			14
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1								9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9						
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)														14
			Segon	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Guarnició	-														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9						
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Cigrons saltats amb verdures i panses (past														14
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.