

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</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>		FESTIU
04	05	06	07	08
<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Salsitxes al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 669,651 prot (g): 23,518 lip (g): 29,29 hc (g): 72,716</p>	<p>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 592,232 prot (g): 39,497 lip (g): 22,076 hc (g): 52,083</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 572,526 prot (g): 29,3 lip (g): 27,103 hc (g): 48,796</p>	<p>Macarrons a la carbonara</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 755,01 prot (g): 27,489 lip (g): 21,758 hc (g): 104,252</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Seitons arrebossats</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 756,95 prot (g): 26,514 lip (g): 27,903 hc (g): 97,681</p>
11	12	13	14	15
<p>Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega</p> <p>Ous amb beixamel gratinats</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 643,799 prot (g): 25,261 lip (g): 27,942 hc (g): 64,957</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Vedella a la jardinera</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 595,566 prot (g): 34,979 lip (g): 14,589 hc (g): 76,823</p>	<p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 690,941 prot (g): 39,47 lip (g): 24,007 hc (g): 72,728</p>	<p>Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent</p> <p>Lleties estofades amb verdures i tofu</p> <p>-</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 570,327 prot (g): 28,048 lip (g): 13,722 hc (g): 76,422</p>	<p>JORNADA HORTICULTORA</p> <p>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)</p> <p> Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 675,603 prot (g): 28,466 lip (g): 27,549 hc (g): 73,285</p>
18	19	20	21	22
<p>Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p>Fajites de soja texturitzada i verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 784,11 prot (g): 25,463 lip (g): 17,551 hc (g): 127,469</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 680,03 prot (g): 31,082 lip (g): 22,702 hc (g): 82,86</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Remenat de formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 752,284 prot (g): 35,477 lip (g): 31,336 hc (g): 72,658</p>	<p>Puré de patata casolà gratinat amb formatge</p> <p>Pernilets de pollastre a la llimona</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 740,754 prot (g): 39,466 lip (g): 32,538 hc (g): 67,439</p>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
25	26	27	28	29
FESTIU	<p>Lleties estofades amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 647,541 prot (g): 23,973 lip (g): 19,536 hc (g): 85,884</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 603,897 prot (g): 22,043 lip (g): 16,509 hc (g): 83,499</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 677,063 prot (g): 35,405 lip (g): 26,808 hc (g): 68,873</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Luç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 576,24 prot (g): 26,239 lip (g): 14,798 hc (g): 81,272</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

















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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

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 Basal

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	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14		
			Segon	Estofat de gall dindi																14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1														14	
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4												14
			Guarnició	Ceba brasejada																14
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1							9			11				14	
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		5													14
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14	
			Segon	Remenat de xampinyons			5													14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	5					9							14	
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																14
			Guarnició	-																14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														14	
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	5				9								14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Amanida de lenties amb tomàquet, pastana	1														14	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																14
			Guarnició	Carbassó al forn																14
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															14	
			Segon	Truita de tonyina			5	4												14
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																14
	Dijous		Primer	Macarrons a la carbonara	1	2	5					9			11				14	
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri												11				14
			Guarnició	-																14
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pt	1	2	5					9							14	
			Segon	Seitons arrebossats	1	2	5	4	5		9									14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon															14	
			Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	5					10	11	12						14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Dimarts		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14	
			Segon	Vedella a la jardineria																14
			Guarnició	-																14
	Dimecres		Primer	Cigrons estofats amb patates															14	
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dijous		Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1														14	
			Segon	Lenties estofades amb verdures i tofu	1								9							14
			Guarnició	-																14
	Divendres		Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espin	1	2						9			11				14	
			Segon	Salmó al forn/planxa				4												14
			Guarnició	Enciam i remolatxa																14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de															14	
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	5				8	9	10							14
			Guarnició	-																14
	Dimarts		Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	5					9	10	11	12				14	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												14
			Guarnició	Samfaina																14
	Dimecres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															14	
			Segon	Remenat de formatge		2	5					9								14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Dijous		Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge			5					9							14	
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																14
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Divendres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															14	
			Segon	Remenat de formatge		2	5					9								14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Lenties estofades amb carbassa	1														14	
			Segon	Truita de patata i ceba			5													14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Lenties estofades amb carbassa	1														14	
			Segon	Truita de patata i ceba			5													14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c		2														14
			Guarnició	-																14
	Dijous		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma			2												14	
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1							9			11				14	
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4												14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14