

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>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p>	<p>Macarrons saltats amb xampinyons</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</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>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Minestra de verdures saltades</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</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>JORNADA HORTICULTORA</p> <p>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)</p> <p>Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</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>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Truita francesa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa integral i fruita fresca</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>Puré de patata casolà gratinat amb formatge</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</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>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>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</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 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	CACAULES	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFETS			
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14			
			Segon	Truita de formatge		2	3													14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1														14		
			Segon	Cuscús amb verdures i panses (pebrot i past	1								9		11					14	
			Guarnició	-																14	
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1								9		11				14		
			Segon	Llenties estofades amb verdures	1															14	
			Guarnició	-																14	
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14		
			Segon	Remenat de xampinyons			3													14	
			Guarnició	Enciam i olives																14	
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9						14		
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																14	
			Guarnició	-																14	
	Setmana 2	Dilluns		Primer	Vichyssoise amb crostons	1													14		
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9							14	
				Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Dimarts		Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	1														14	
				Segon	Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceba	1								9		11					14
				Guarnició	-																14
		Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															14	
				Segon	Truita francesa			3													14
				Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																14
Dijous			Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1								9		11				14		
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri											11					14	
			Guarnició	-																14	
Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols															14			
		Segon	Remenat d'ou			3													14		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14		
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon														14			
			Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	3					10	11	12					14		
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14	
	Dimarts		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14		
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9							14		
			Guarnició	Minestra de verdures saltades																14	
	Dimecres		Primer	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, t															14		
			Segon	Cigrons estofats amb patates																14	
			Guarnició	-																14	
	Dijous		Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1														14		
			Segon	Llenties estofades amb verdures i tofu	1								9							14	
			Guarnició	-																14	
Divendres		Primer	Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espin	1	2							9		11				14			
		Segon	Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby																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	3				8	9	10						14		
			Guarnició	-																14	
	Dimarts		Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3						9	10	11	12			14		
			Segon	Truita francesa			3													14	
			Guarnició	Samfaina																14	
	Dimecres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															14		
			Segon	Remenat de formatge		2	3					9							14		
			Guarnició	Enciam i olives																14	
	Dijous		Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	3						9						14		
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9							14		
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14	
Divendres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															14			
		Segon	Remenat de formatge		2	3					9							14			
		Guarnició	Enciam i olives																14		
Setmana 5	Dilluns		Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													14			
			Segon	Truita de patata i ceba			3												14		
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dimarts		Primer	Llenties estofades amb carbassa	1														14		
			Segon	Truita de patata i ceba			3													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 ci		2														14	
			Guarnició	-																14	
	Dijous		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma		2													14		
			Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																14	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14	
Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9		11				14			
		Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe																14		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14		