



Menú Sense lactosa



GENER 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Cinta de llom a la planxa Amanida variada Pa blanc/integral i fruita fresca	Tallarines aglio-olio Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa integral i fruita fresca
12	13	14	15	16
Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Macarrons saltats amb xampinyons Truita francesa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Arròs en blanc amb pastanaga i carbassó Lluç al forn/planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Llom al forn/planxa Carbassó al forn Pa integral i iogurt de soja	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patates al forn Pa integral i fruita fresca
19	20	21	22	23
Crema de porros Paella mixta (marisc i pollastre) - Pa integral i fruita fresca	Sopa casolana de peix amb pistons Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i carbassó Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Botifarra s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Mongetes seques saltades amb all i julivert Pa integral i iogurt de soja	Espirals amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca
26	27	28	29	30
Llenties estofades amb verduretes Truita de patata i ceba Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca	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 jardinera - 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

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



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 a aquest menú.