

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
Vichyssoise	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives	Coliflor al vapor amb patates	Macarrons saltats amb xampinyons	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols
Llom al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn	Truita de tonyina	Saltat de cigrons al toc suau de curri	Salmó al forn/planxa
Enciam i blat de moro	Carbassó al forn	Amanida de col amb pastanaga	-	Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	JORNADA HORTICULTORA Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs
Ous durs amb salsa de tomàquet	Estofat de vedella a la jardinera	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa	Lleties estofades amb verdures i tofu	Salmó al forn/planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	-	Enciam i blat de moro	-	Enciam i remolatxa
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa blanc/integral i fruita fresca
18	19	20	21	22
Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives	Espirals amb salsa de tomàquet	Mongetes seques estofades amb verdures	Crema de patata	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Peix carboner al forn/planxa	Remenat d'ou	Pernilets de pollastre a la llimona	
-	Samfaina	Enciam i olives	Tomàquet amanit amb orenga	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	
25	26	27	28	29
FESTIU	Lleties estofades amb carbassa	Mongetes tendres amb patates al vapor	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives	Espaguetis aglio-olio
	Truita de patata i ceba	Cigrons estofats amb pastanaga	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa	Lluç a l'andalusa casolà fregit
	Enciam i blat de moro	-	Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i pastanaga
	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	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

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 Sense lactosa

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	NOU LIGERS	CRUSTACIS	CACAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOURTASA	API	TRANSUSOS	SULFETS		
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4		
			Segon	Estofat de gall dindi																1,5
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4
		Dimarts	Primer	Crema de cigrons																1,4
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											1,4
			Guarnició	Ceba brasejada																1,4
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9		11				1,4
			Segon	Filet de porc al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4	
		Segon	Remenat de xampinyons				3												1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
	Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense form	1															1,4	
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Vichyssoise															1,4	
			Segon	Llom al forn/planxa															1,4	
			Guarnició	Enciam i blat de moro															1,4	
		Dimarts	Primer	Amanida de lleties amb tomàquet, pastana	1															1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																1,4
			Guarnició	Carbassó al forn																1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4
			Segon	Truita de tonyina				3	4											1,4
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1,4
	Dijous	Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1									9		11				1,4	
		Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri												11				1,4	
		Guarnició	-																1,4	
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																1,4		
	Segon	Salmó al forn/planxa						4										1,4		
	Guarnició	Enciam i tomàquet																1,5		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon															1,4		
		Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet															1,4		
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres															1,4		
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4	
		Segon	Estofat de vedella a la jardineria																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																1,4	
		Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
Dijous	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1															1,4		
	Segon	Lleties estofades amb verdures i tofu	1									9						1,4		
	Guarnició	-																1,4		
Divendres	Primer	Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs	1									9		11				1,4		
	Segon	Salmó al forn/planxa						4										1,4		
	Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de															1,5		
		Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó, p															1,4		
		Guarnició	-															1,4		
	Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	1									9		11				1,4	
		Segon	Peix carboner al forn/planxa						4										1,4	
		Guarnició	Samfaina																1,4	
	Dimecres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4	
		Segon	Remenat d'ou				3												1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Dijous	Primer	Crema de patata																1,5		
	Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																1,4		
	Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,5		
Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4		
	Segon	Remenat d'ou				3												1,4		
	Guarnició	Enciam i olives																1,4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1														1,4		
		Segon	Truita de patata i ceba						3									1,4		
		Guarnició	Enciam i blat de moro															1,4		
	Dimarts	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1															1,4	
		Segon	Truita de patata i ceba							3									1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4	
		Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
Dijous	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																1,4		
	Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																1,4		
	Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4		
Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9		11				1,4		
	Segon	Lluç a l'andalusà casolà fregit	1					4										1,4		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		