

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 patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives	Coliflor al vapor amb patates	Macarrons s/gluten 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 sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i iogurt natural	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten 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 d'enciam, tomàquet, tonyina, blat de moro, pastanaga i ceba	JORNADA HORTICULTORA Verdipasta s/gluten (espaguetis s/gluten, nata, espinacs)
Ous durs amb salsa de tomàquet	Estofat de vedella a la jardinera	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa	Llom al forn/planxa	Salmó al forn/planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	-	Enciam i blat de moro	Patates al forn	Enciam i remolatxa
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i iogurt natural	Pa sense gluten i fruita fresca
18	19	20	21	22
Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet	Mongetes seques estofades amb verdures	Puré de patata casolà gratinat amb formatge	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Peix carboner al forn/planxa	Remenat de formatge	Pernilets de pollastre a la llimona	
-	Samfaina	Enciam i olives	Tomàquet amanit amb orenga	
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	
25	26	27	28	29
FESTIU	Bròquil saltat amb pastanaga	Mongetes tendres amb patates al vapor	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro	Espaguetis s/gluten aglio-olio
	Truita de patata i ceba	Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa	Lluç al forn/planxa
	Enciam i blat de moro	-	Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i pastanaga
	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten 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

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 Sense gluten

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	CRUSTACIS	CACAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
Sense gluten	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															14	
			Segon	Lluç al forn/planxa					4										14	
			Guarnició	Ceba brasejada																14
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat d									9						14	
			Segon	Filet de porc al forn/planxa															14	
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14	
			Segon	Remenat de xampinyons						3									14	
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn									9						14	
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																14
			Guarnició	-																14
	Setmana 2	Dilluns		Primer	Vichyssoise														14	
				Segon	Llom al forn/planxa															14
				Guarnició	Enciam i blat de moro															14
		Dimarts		Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pastanag															14
				Segon	Pernillets de pollastre al forn															14
				Guarnició	Carbassó al forn															
Dimecres			Primer	Coliflor al vapor amb patates															14	
			Segon	Truita de tonyina						3	4								14	
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																14
Dijous			Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons									9						14	
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri												11			14	
			Guarnició	-																14
Divendres			Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols															14	
			Segon	Salmó al forn/planxa															14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon														14		
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet															14	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres															14	
	Dimarts		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14	
			Segon	Estofat de vedella a la jardiner																14
			Guarnició	-																14
	Dimecres		Primer	Cigrons estofats amb patates															14	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
Dijous		Primer	Amanida d'enciam, tomàquet, tonyina, blat c															14		
		Segon	Llom al forn/planxa															14		
		Guarnició	Patates al forn																14	
Divendres		Primer	Verdipasta s/gluten (espaguetis s/gluten, nat									9			11			14		
		Segon	Salmó al forn/planxa															14		
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
Setmana 4	Dilluns		Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de														14		
			Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó, p															14	
			Guarnició	-															14	
	Dimarts		Primer	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet									9						14	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa															14	
			Guarnició	Samfaina																14
	Dimecres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															14	
			Segon	Remenat de formatge										9					14	
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Dijous		Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge									9						14	
			Segon	Pernillets de pollastre a la llimona																14
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Divendres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															14	
			Segon	Remenat de formatge										9					14	
			Guarnició	Enciam i olives																14
Setmana 5	Dilluns		Primer	Bròquil saltat amb pastanaga														14		
			Segon	Truita de patata i ceba															14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts		Primer	Bròquil saltat amb pastanaga															14	
			Segon	Truita de patata i ceba																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																14
			Guarnició	-																14
	Dijous		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma															14	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
	Divendres		Primer	Espaguetis s/gluten aglio-olio									9						14	
			Segon	Lluç al forn/planxa															14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14