

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>Pernillets de pollastre halal al forn/planxa</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</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>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>Seitons arrebossats</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>Lluç al forn/planxa</p> <p>Minestra de verdures saltades</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contraçuixa de pollastre halal al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</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>Salmó al forn/planxa</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>Peix carboner al forn/planxa</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>Pernillets de pollastre halal a la llimona</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>
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>Contraçuixa de pollastre halal al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</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

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/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 Halal

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 LIGCS	CRUSTACIS	CACAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOLTASSA	API	TRANSUSOS	SULFETS		
Halal	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	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											14	
		Guarnició	Ceba brasejada																14	
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9			11			14	
		Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5				9							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	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 lleties amb tomàquet, pastana	1															14
			Segon	Pernillets de pollastre halal al forn/planxa																14
			Guarnició	Carbassó al forn																14
		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 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	Seitons arrebossats	1	2	3	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	3							10	11	12			14	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
		Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																14
			Segon	Lluç al forn/planxa					4											14
			Guarnició	Minestra de verdures saltades																14
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																14
			Segon	Contraçuixa de pollastre halal al forn/planxa																14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Dijous	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1															14
			Segon	Lleties 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	3					8	9	10					14	
			Guarnició	-																14
		Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3							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	3							9						14
			Guarnició	Enciam i olives																14
		Dijous	Primer	Puré de patata casolà gratinat amb formatge		2	3							9						14
			Segon	Pernillets de pollastre halal a la llimona																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	Lleties estofades amb carbassa	1														14	
			Segon	Truita de patata i ceba				3											14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Dimarts	Primer	Lleties 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	Contraçuixa de pollastre halal 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