

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125	<i>Fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina.</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i>		Paella marinera (peix i marisc) Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons) Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Macarrons integrals saltats amb xampinyons Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell) Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca
05	06	07	08	09
Arròs amb salsa de tomàquet Seitons arrebossats Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural	Sopa casolana de verdures amb cigrons Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassó amb crostons Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals al pesto Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Trinxat de col amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons - Pa blanc/integral i fruita fresca
12	13	14	15	16
FESTIU	Pizza de verdures i formatge casolana al forn Llenties estofades amb pastanaga - Pa integral i fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de bacallà fregides Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
19	20	21	22	23
Sopa casolana de peix amb arròs Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi - Pa blanc/integral i iogurt natural	Espaguetis integrals napolitana Mandonguilles vegetals a la jardinera - Pa integral i fruita fresca	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
26	27	28	29	30
Bròquil al vapor amb patates Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons integrals saltats amb xampinyons Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	DINAR ESPECIAL CASTANYADA

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...



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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense porc

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	Día	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS
Sense porc	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														1,4
		Dijous	Primer	Paella marinera (peix i marisc)				4	5				9			12		1,4
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c		2												
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Divendres	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1								9		11			
			Segon	Rap a la bilbaína (all i pebre vermell)				4	5									1,4
			Guarnició	Ceba brasejada														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5				9		11			1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Sopa casolana de verdures amb cigrons												12		
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1	2	3					8	9		11			1,4
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12		
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	Trinxat de col amb patates														1,4
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1													
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Espirals integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Truita d'espínacs			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Pizza de verdures i formatge casolana al forr	1	2	3						9					
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva														
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11			1,4
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4	5				9					
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Sopa casolana de peix amb arròs				4								12		
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Mandonguilles vegetals a la jardiner									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Crema de verdures amb crostons	1	2	3					8	9		11			1,4
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates														1,4
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1								9		11			
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.