

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
<p>01</p> <p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 595,696 prot (g): 24,014 lip (g): 10,416 hc (g): 94,908</small></p>	<p>02</p> <p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p><small>Kcal: 662,595 prot (g): 37,08 lip (g): 30,906 hc (g): 50,663</small></p>	<p>03</p> <p>Coliflor amb beixamel gratinada</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col lombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 654,218 prot (g): 40,461 lip (g): 28,282 hc (g): 55,061</small></p>	<p>04</p> <p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 781,157 prot (g): 33,694 lip (g): 32,709 hc (g): 62,124</small></p>	<p>05</p> <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 604,054 prot (g): 26,566 lip (g): 14,8 hc (g): 88,458</small></p>
<p>08</p> <p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 544,774 prot (g): 25,155 lip (g): 21,327 hc (g): 57,669</small></p>	<p>09</p> <p>Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 615,207 prot (g): 36,968 lip (g): 27,43 hc (g): 50,373</small></p>	<p>10</p> <p>Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Magre de porc amb salsa de poma</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><small>Kcal: 609,214 prot (g): 42,704 lip (g): 23,904 hc (g): 50,82</small></p>	<p>11</p> <p>Macarrons integrals a la carbonara</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 763,293 prot (g): 34,772 lip (g): 32 hc (g): 78,89</small></p>	<p>12</p> <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Cigrons estofats amb xoriço</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 854,233 prot (g): 22,633 lip (g): 30,069 hc (g): 116,786</small></p>
<p>15</p> <p>Crema de pèsols amb crostons</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 604,551 prot (g): 25,228 lip (g): 21,01 hc (g): 70,766</small></p>	<p>16</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Coca amb bolonyesa de soja texturitzada i formatge al forn</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 871,154 prot (g): 28,22 lip (g): 19,321 hc (g): 140,966</small></p>	<p>17</p> <p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><small>Kcal: 699,043 prot (g): 28,547 lip (g): 36,625 hc (g): 59,759</small></p>	<p>18</p> <p>DINAR ESPECIAL FI DE CURS</p>	
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p style="text-align: center;"> BONES VACANCES! </p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p style="text-align: right;"> </p>
<p>29</p> <p style="text-align: center;"> Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125 </p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p> <p style="text-align: center;"> <i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <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>

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/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

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 Basal

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	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACALUS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUGES	SUFTS				
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pe														14				
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1								8	9	10	11				14		
			Guarnició	-																	14	
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat															14			
			Segon	Truita de formatge		2	3														14	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		14
	Dimecres		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3						9	10	11	12				14		
			Segon	Pollastre rostit amb poma																		14
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																		14
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i				4												14		
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3							9							14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		14
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9							14		
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet				4														14
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																		14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																14		
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3															14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		14
	Dimarts		Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc		2														14		
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																		14
			Guarnició	Patata panadera al forn																		14
	Dimecres		Primer	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebr	1															14		
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma																		14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		14
	Dijous		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9			11				14		
			Segon	Verat amb salsa napolitana				4														14
			Guarnició	Enciam i olives																		14
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)													12			14		
			Segon	Cigrons estofats amb xoriço	1	2	3					9									14	
			Guarnició	-																		14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1								9	10	11					14		
			Segon	Truita francesa			3															14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		14
	Dimarts		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																14		
			Segon	Coca amb bolonyesa de soja texturitzada i fo	1	2	3					8	9	10							14	
			Guarnició	-																		14
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,			3	4				9								14		
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4														14
			Guarnició	Samfaina																		14
	Dijous		Primer	-																14		
			Segon	-																	14	
			Guarnició	-																		14
	Divendres		Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12				14		
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5				9								14	
			Guarnició	Amanida de tomàquet																		14
	Setmana 4	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 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, p	1							9			11					14		
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3															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 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1															14		
			Segon	Salsitxes 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	Pernilets de pollastre al forn																		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	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2						9								14		
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri													11					14
			Guarnició	-																		14
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3					9								14		
			Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5				9								14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		14