

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria				
La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada				
06	07	08	09	10
	Crema de pèsols	Coliflor amb beixamel gratinada	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)
	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit amb poma	Hamburguesa mixta al forn/planxa	Gallineta al forn/planxa
	Enciam, api i olives	Enciam, col llombarda i pastanaga	Enciam i cogombre	Enciam, blat de moro i olives
	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
	Kcal: 608,37 prot (g): 19,377 lip (g): 20,339 hc (g): 75,657	Kcal: 654,218 prot (g): 40,461 lip (g): 28,282 hc (g): 55,061	Kcal: 779,063 prot (g): 33,709 lip (g): 32,683 hc (g): 61,796	Kcal: 600,102 prot (g): 26,244 lip (g): 15,332 hc (g): 86,547
13	14	15	16	17
Bròquil amb patates saltat	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)	Macarrons integrals a la carbonara	Paella de verdures (minestra)
Truita de formatge	Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals	Llom al forn/planxa	Verat al forn/planxa	Cigrons saltats amb ceba
Enciam i tomàquet	Patates dau al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	-
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 586,298 prot (g): 27,97 lip (g): 26,433 hc (g): 54,241	Kcal: 614,907 prot (g): 36,968 lip (g): 27,43 hc (g): 50,373	Kcal: 567,974 prot (g): 40,385 lip (g): 23,051 hc (g): 45,2	Kcal: 746,558 prot (g): 33,999 lip (g): 31,856 hc (g): 76,22	Kcal: 637,293 prot (g): 19,17 lip (g): 8,757 hc (g): 114,204
20	21	22	23	24
Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)	MENÚ ESPECIAL SANT JORDI! Sopa casolana d'au amb lletres	Cigrons estofats amb verdures
Lleties estofades amb verdurettes	Gall dindi amb salsa de formatges	Bacallà al forn/planxa	Botifarra al forn/planxa	Truita francesa
-	Enciam i pastanaga	Enciam i tomàquet	Patates xips	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i pastís	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 649,266 prot (g): 21,286 lip (g): 8,115 hc (g): 117,012	Kcal: 703,67 prot (g): 40,015 lip (g): 31,74 hc (g): 58,001	Kcal: 675,651 prot (g): 27,749 lip (g): 36,425 hc (g): 55,589	Kcal: 789,475 prot (g): 33,095 lip (g): 32,62 hc (g): 87,74	Kcal: 641,441 prot (g): 27,46 lip (g): 22,467 hc (g): 75,163
27	28	29	30	01
Mongetes tendres amb patates al vapor	Arròs integral amb salsa de tomàquet	MENÚ ESPECIAL ANGOLA Frijoles (guisat de mongetes vermelles amb verdures)	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)	
Contraçuixa de pollastre al forn/planxa	Truita francesa	Calulu de peixe (patata, marisc, tomàquet, ceba)	Cigrons saltats amb pernil salat	
Enciam i tomàquet	Enciam i olives	-	Enciam i cogombre	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Elmalı kurabiye (Poma al forn)	Pa integral i fruita fresca	
Kcal: 585,018 prot (g): 33,657 lip (g): 21,65 hc (g): 58,791	Kcal: 603,504 prot (g): 20,466 lip (g): 23,162 hc (g): 73,628	Kcal: 580,791 prot (g): 36,665 lip (g): 9,267 hc (g): 78,173	Kcal: 678,86 prot (g): 26,233 lip (g): 15,008 hc (g): 100,768	

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















Aprende 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 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·LIGES	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			5													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma	2																
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
			Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																14
			Guarnició	-																14
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1																
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																
			Guarnició	Patates dau al forn																14
	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9		11					
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4											
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
Setmana 2	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11					
			Guarnició	-																14
	Dimarts	Primer	Crema de pèsols																	
			Segon	Truita de patata i ceba			5													
			Guarnició	Enciam, api i olives																
	Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	5							9	10	11	12				
			Segon	Pollastre rostit amb poma																
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4												
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	5					9								
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pt	1	2	5							9							
			Segon	Gallineta al forn/planxa					4											
			Guarnició	Enciam, blat de moro i olives																
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	
			Segon	Truita de formatge		2	5													
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
	Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fi	2																
			Segon	Pernillets de pollastre al forn a les herbes prc																
			Guarnició	Patates dau al forn																14
	Dimecres	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1																
			Segon	Llom al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	5							9		11					
			Segon	Verat al forn/planxa					4											
			Guarnició	Enciam i olives																
	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)														12			
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																
			Guarnició	-																
Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																	
			Segon	Llenties estofades amb verdures	1															
			Guarnició	-																14
	Dimarts	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat				5													
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2														
			Guarnició	Enciam i pastanaga																
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			5		4					9							
			Segon	Bacallà al forn/planxa					4											
			Guarnició	Enciam i tomàquet																
	Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9		11	12				
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1	2	5					9								
			Guarnició	Patates xips																
	Divendres	Primer	Cigrons estofats amb verdures																	
			Segon	Truita francesa				5												
			Guarnició	Enciam i blat de moro																
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
			Segon	Truita francesa				5												
			Guarnició	Enciam i olives																
	Dimecres	Primer	Frijoles (guisat de mongetes vermelles amb)																	
			Segon	Calulu de peixe (patata, marisc, tomàquet, c					4	5										
			Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,)	1									9		11					
			Segon	Cigrons saltats amb pernil salat																
			Guarnició	Enciam i cogombre																
	Divendres	Primer	Amanida de pasta (enciam, tomàquet, blat c	1	2								9		11					
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																
			Guarnició	-																