

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
<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>				
06	07	08	09	10
	Crema de pèsols	Coliflor amb beixamel gratinada	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)	Crema de llegums (mongetes seques)
	Truita de patata i ceba	Llenties estofades amb arròs	Truita francesa	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó
	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
13	14	15	16	17
Bròquil amb patates saltat	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot)	Crema de llegums (mongetes seques)	Paella de verdures (minestra)
Truita de formatge	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	Remenat de carbassó	Macarrons integrals saltats amb xampignons	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
20	21	22	23	24
Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols)	MENÚ ESPECIAL SANT JORDI	Cigrons estofats amb verdures
Llenties estofades amb verdures	Cigrons saltats amb ceba	Llenties estofades amb cuscús	Sopa casolana de verdures amb lletres	Truita francesa
-	Enciam i pastanaga	-	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Patates xips	Pa blanc/integral i fruita fresca
			Pa integral i pastís	
27	28	29	30	01
Mongetes tendres amb patates al vapor	Arròs integral amb salsa de tomàquet	MENÚ ESPECIAL ANGOLA	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)	
Hamburguesa vegetal al forn/planxa	Truita francesa	Minestra de verdures saltades	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	
Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Frijoles (guisat de mongetes vermelles amb verdures)	-	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	-	Pa integral i fruita fresca	
		Elmalı kurabiye (Poma al forn)		

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
--	---	---

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Ovolactovegetarià

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 LLEGUMS	CRUSTACIS	CACAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOU TASCA	API	TRAMUSOS	SULFITS			
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1																
			Segon	Truita de patata i ceba			3														
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
		Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma		2													14	
				Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																14
				Guarnició	Enciam i olives																14
		Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
				Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																14
				Guarnició	-																14
		Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1														14	
				Segon	Remenat d'ou			3													14
				Guarnició	Patates dau al forn																14
		Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9			11			14	
				Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe																14
				Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Setmana 2	Dilluns		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
				Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							9	9	10	11					14
				Guarnició	-																14
		Dimarts		Primer	Crema de pèsols															14	
				Segon	Truita de patata i ceba			3													14
				Guarnició	Enciam, api i olives																14
		Dimecres		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3						9	10	11	12			14	
				Segon	Llenties estofades amb arròs	1															14
				Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																14
		Dijous		Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr															14	
				Segon	Truita francesa			3													14
				Guarnició	Enciam i cogombre																14
		Divendres		Primer	Crema de llegums (mongetes seques)															14	
				Segon	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																14
				Guarnició	Enciam, blat de moro i olives																14
Setmana 3		Dilluns		Primer	Bròquil amb patates saltat															14	
				Segon	Truita de formatge		2	3													14
				Guarnició	Enciam i tomàquet																14
		Dimarts		Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc		2													14	
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9							14
				Guarnició	Patates dau al forn																14
		Dimecres		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1														14	
				Segon	Remenat de carbassó			3													14
				Guarnició	Enciam i pastanaga																14
		Dijous		Primer	Crema de llegums (mongetes seques)															14	
				Segon	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1								9			11				14
				Guarnició	Enciam i olives																14
		Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)													12		14	
				Segon	Cigrons saltats amb ceba																14
				Guarnició	-																14
	Setmana 4	Dilluns		Primer	Arròs amb salsa de tomàquet															14	
				Segon	Llenties estofades amb verduretes	1															14
				Guarnició	-																14
		Dimarts		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat:			3												14	
				Segon	Cigrons saltats amb ceba																14
				Guarnició	Enciam i pastanaga																14
		Dimecres		Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanag															14	
				Segon	Llenties estofades amb cuscús	1									9			11			14
				Guarnició	-																14
		Dijous		Primer	Sopa casolana de verdures amb lletres	1								9			11	12		14	
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9								14
				Guarnició	Patates xips																14
		Divendres		Primer	Cigrons estofats amb verdures															14	
				Segon	Truita francesa			3													14
				Guarnició	Enciam i blat de moro																14
Setmana 5		Dilluns		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9							14	
				Guarnició	Enciam i tomàquet																14
		Dimarts		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14	
				Segon	Truita francesa			3													14
				Guarnició	Enciam i olives																14
		Dimecres		Primer	Minestra de verdures saltades															14	
				Segon	Frijoles (guisat de mongetes vermelles amb v																14
				Guarnició	-																14
		Dijous		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1								9			11			14	
				Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																14
				Guarnició	-																14
		Divendres		Primer	Amanida de pasta (enciam, tomàquet, blat d	1	2							9			11			14	
				Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																14
				Guarnició	-																14