

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i sindria</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>				
06	07	08	09	10
	<p>Crema de pèsols</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam, api i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Pollastre rostit amb poma</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonvina i olives</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Gallineta al forn/planxa</p> <p>Enciam, blat de moro i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals</p> <p>Patates dau al forn</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i iogurt natural</p>	<p>Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons</p> <p>Verat al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Cigrons saltats amb ceba</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Contraeuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL SANT JORDI</u></p> <p>Sopa casolana d'au amb pasta s/gluten</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa sense gluten i iogurt natural</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>
27	28	29	30	01
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Contraeuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL ANGOLA</u></p> <p>Frijoles (guisat de mongetes vermelles amb verdures)</p> <p>Calulu de peixe (patata, marisc, tomàquet, ceba)</p> <p>-</p> <p>Elmalı kurabiye (Poma al forn)</p>	<p>Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Cigrons saltats amb pernil salat</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa sense gluten 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

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 Sense gluten

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	NOPTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb pastanaga																
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1.4
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma	2																
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i olives																1.4
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	1.4
			Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																1.4
			Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																	1.4
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																
			Guarnició	Patates dau al forn																
	Divendres	Primer	Espaguetis s/gluten aglio-olio										9							
			Segon	Lluç al forn/planxa				4												
			Guarnició	Enciam i pastanaga																
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
				Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4				9							
				Guarnició	-															
	Dimarts	Primer	Crema de pèsols																	
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Enciam, api i olives																
Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														12				
		Segon	Pollastre rostit amb poma																	
		Guarnició	Enciam, col lombarda i pastanaga																	1.4
Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i					4													
		Segon	Llom al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i cogombre																	1.4
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																		
		Segon	Gallineta al forn/planxa				4													
		Guarnició	Enciam, blat de moro i olives																	1.4
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	
			Segon	Truita de formatge		2	3													
			Guarnició	Enciam i tomàquet																
Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc	2																	
		Segon	Pernillets de pollastre al forn a les herbes pro																	
		Guarnició	Patates dau al forn																	1.4
Dimecres	Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebro'																		
		Segon	Llom al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4
Dijous	Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons										9								
		Segon	Verat al forn/planxa				4													
		Guarnició	Enciam i olives																	1.4
Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)														12				
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																	
		Guarnició	-																	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i cogombre																
Dimarts	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pati	3																	
		Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1.4
Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,	3			4					9									
		Segon	Bacallà al forn/planxa				4													
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	1.4
Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/gluten										9				12				
		Segon	Carn magra al forn/planxa																	
		Guarnició	Patates xips																	1.4
Divendres	Primer	Cigrons estofats amb verdures																		
		Segon	Truita francesa			3														
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	1.4
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																
Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
		Segon	Truita francesa			3														
		Guarnició	Enciam i olives																	1.4
Dimecres	Primer	Frijoles (guisat de mongetes vermelles amb v																		
		Segon	Calulu de peixe (patata, marisc, tomàquet, c				4	5												
		Guarnició	-																	
Dijous	Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat d										9								
		Segon	Cigrons saltats amb pernil salat																	
		Guarnició	Enciam i cogombre																	1.4
Divendres	Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat d										9								
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
		Guarnició	-																	