

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 al vapor amb patates	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonvina i olives	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó
	Truita de patata i ceba	Pollastre rostit amb poma	Llom 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
13	14	15	16	17
Bròquil amb patates saltat	Amanida variada amb tonyina (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga)	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	Paella de verdures (minestra)
Truita francesa	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 de soja	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 russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)	MENÚ ESPECIAL SANT JORDI!	Cigrons estofats amb verdures
Lleties estofades amb verdures	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba	Bacallà al forn/planxa	Sopa casolana d'au amb lletres	Truita francesa
-	Enciam i pastanaga	Enciam i tomàquet	Carn magra 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 iogurt de soja	
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)	
Contraçuixa de pollastre al forn/planxa	Truita francesa	Frijoles (guisat de mongetes vermelles amb verdures)	Cigrons saltats amb pernil salat	
Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Calulu de peixe (patata, marisc, tomàquet, ceba)	Enciam i cogombre	
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
--	---	---

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 Sense lactosa

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	POL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,6
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																	1,4
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	1,4
		Guarnició	Enciam i olives																	1,4
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	1,6
		Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																	1,4
		Guarnició	-																	1,4
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1																1,4
		Segon	Estofat de porc a la jardinera																	1,4
		Guarnició	Patates dau al forn																	1,4
	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9			11				1,4
		Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4												1,6
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							9	9	10	11					1,4
			Guarnició	-																1,4
	Dimarts	Primer	Crema de pèsols																	1,4
		Segon	Truita de patata i ceba				3													1,4
		Guarnició	Enciam, api i olives														12			1,4
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	1,4
		Segon	Pollastre rostit amb poma																	1,4
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																	1,4
Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i					4												1,4	
	Segon	Llom al forn/planxa						4											1,4	
	Guarnició	Enciam i cogombre																	1,4	
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																	1,4	
	Segon	Gallineta al forn/planxa					4												1,4	
	Guarnició	Enciam, blat de moro i olives																	1,4	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																1,4	
		Segon	Truita francesa				3												1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
Dimarts	Primer	Amanida variada amb tonyina (enciam, tomà					4												1,4	
	Segon	Pernillets de pollastre al forn a les herbes pro																	1,4	
	Guarnició	Patates dau al forn																	1,4	
Dimecres	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1																1,4	
	Segon	Llom al forn/planxa																	1,4	
	Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
Dijous	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1									9			11				1,4	
	Segon	Verat al forn/planxa					4												1,4	
	Guarnició	Enciam i olives																	1,4	
Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)														12			1,4	
	Segon	Cigrons saltats amb ceba																	1,4	
	Guarnició	-																	1,4	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																1,4	
		Segon	Llenties estofades amb verduret	1															1,4	
		Guarnició	-																1,4	
Dimarts	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat:				3													1,4	
	Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																	1,4	
	Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,				3	4					9							1,4	
	Segon	Bacallà al forn/planxa					4												1,4	
	Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4	
Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9			11	12			1,4	
	Segon	Carn magra al forn/planxa																	1,4	
	Guarnició	Patates xips																	1,4	
Divendres	Primer	Cigrons estofats amb verdures																	1,4	
	Segon	Truita francesa				3													1,4	
	Guarnició	Enciam i blat de moro																	1,4	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4	
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1,4	
	Segon	Truita francesa				3													1,4	
	Guarnició	Enciam i olives																	1,4	
Dimecres	Primer	Frijoles (guisat de mongetes vermelles amb v																	1,4	
	Segon	Calulu de peixe (patata, marisc, tomàquet, c					4	5											1,4	
	Guarnició	-																	1,4	
Dijous	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9			11				1,4	
	Segon	Cigrons saltats amb pernil salat																	1,4	
	Guarnició	Enciam i cogombre																	1,4	
Divendres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9			11				1,4	
	Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	1,4	
	Guarnició	-																	1,4	