

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
01 Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Trita francesa amb formatge Amanida d'encisam, tomata i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8	02 Macarrons integrals amb salsa de tomata i formatge Salmó al forn amb anet Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264	03 Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba) Hamburguesa al forn amb carlota saltada Encisam i tomata Fruita de temporada i pa Kcal: 562,928 prot (g): 19,538 lip (g): 20,115 hc (g): 53,383	04 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pollastre i creïlla panadera al forn Amanida d'encisam i carlota Fruita de temporada i pa Kcal: 540,574 prot (g): 29,06 lip (g): 20,839 hc (g): 55,44	05 Arròs amb salsa de tomata a la provençal Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556	
08 Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata) Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	09 Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures) Remenat d'ou i dacsà saltada Amanida d'encisam i carlota Fruita de temporada i pa Kcal: 592,918 prot (g): 25,769 lip (g): 22,116 hc (g): 66,385	10 Arròs al forn Abadejo al forn Amanida d'encisam, tomata, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa Kcal: 664,171 prot (g): 31,315 lip (g): 22,909 hc (g): 80,673	11 Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada Cinta de llomello a la planxa Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	12 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Encisam i tomata Fruita de temporada i pa Kcal: 516,507 prot (g): 25,833 lip (g): 19,258 hc (g): 56,292	
15 Llentilles ecològiques amb xoriç Trita de creïlla Amanida d'encisam, tomata i tonyina Fruita de temporada i pa	16 Guisat de creïlla, verdura i titot Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa Kcal: 495,617 prot (g): 20,189 lip (g): 14,397 hc (g): 67,481	17 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 564,152 prot (g): 16,283 lip (g): 22,199 hc (g): 69,156	18 Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) i bròcoli saltat Amanida de tomata i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 501,552 prot (g): 21,669 lip (g): 12,426 hc (g): 72,526	19 Arròs amb peix Trita francesa Encisam i tomata Fruita de temporada i pa Kcal: 555,874 prot (g): 25,584 lip (g): 15,789 hc (g): 79,937	
22 	<p><b>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</b></p> <p><b>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</b></p>			25 	26
29	30	01	02	03	

# 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.

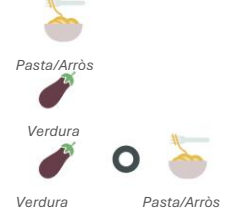
# RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...



Per sopar pot ser...

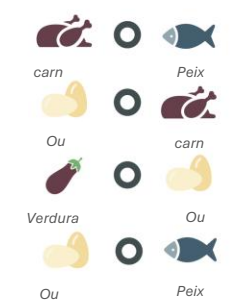


### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...



Per sopar pot ser...



# Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAOTS	FRUTS CÍTRICARS	SOJA	SEBAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCCES	SULFITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco guisades a l'estil tradicional amb verdures	1															
			Segon	Truita francesa amb formatge		2	3													
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomata i tonyina					4											
	Dimarts		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomata i formatge	1	2	3							9						
			Segon	Salmó al forn amb anet				4												
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			5													
	Dimecres		Primer	Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)																
			Segon	Hamburguesa al forn amb carlota saltada											9				14	
			Guarnició	Encisam i tomata																
	01/12/2025		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1									9						
			Segon	Pollastre i creïlla panadera al forn																14
			Guarnició	Amanida d'encisam i carlota																
	Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomata a la provençal																
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10					
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)	1	2	3							9						
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)	1	2	3						8	9	10	11			14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1										9					
	Dimarts		Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)																
			Segon	Remenat d'ou i dacsa saltada			3													
			Guarnició	Amanida d'encisam i carlota																
	Dimecres		Primer	Arròs al forn		2								9					14	
			Segon	Abadejo al forn				4												
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomata, mozzarella i vinagreta		2														
Dijous		Primer	Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada	1																
		Segon	Cinta de lloanello a la planxa																	
		Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																	
Divendres		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1									9							
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la lima i romer al forn																	
		Guarnició	Encisam i tomata																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties ecològiques amb xoriç	1	2								9					14		
		Segon	Truita de creïlla			3														
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomata i tonyina				4													
	Dimarts		Primer	Guisat de creïlla, verdura i titot																
			Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà	1	2	3					8	9	10	11			14		
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3													
	Dimecres		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1									9						
			Segon	Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota		2								9					14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																
	Dijous		Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)	1									9						
			Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) i bròcoli saltat				4												
			Guarnició	Amanida de tomata i olives																14
Divendres		Primer	Arròs amb peix				4	5								12		14		
		Segon	Truita francesa			3														
		Guarnició	Encisam i tomata																	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsa, carlota, olive:	1		3	4					9								
		Segon	Pollastre al forn i creïlles fregides																14	
		Guarnició	Amanida d'encisam i carlota																	
	Dimarts		Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Dimecres		Primer	Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																	
		Segon																		
		Guarnició																		
Dijous		Primer																		
		Segon																		
		Guarnició																		
Divendres		Primer																		
		Segon																		
		Guarnició																		
Setmana 5	Dilluns	Primer																		
		Segon																		
		Guarnició																		
	Dimarts		Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Dimecres		Primer																		
		Segon																		
		Guarnició																		
Dijous		Primer																		
		Segon																		
		Guarnició																		
Divendres		Primer																		
		Segon																		
		Guarnició																		