

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
* 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. *Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.				
07	08	09	10	11
		Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Croquetes de pernil Verdures al wok Fruita de temporada i pa Kcal: 629,832 prot (g): 18,189 lip (g): 17,78 hc (g): 97,613	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Hamburguesa al forn amb carlota saltada Encisam i tomaca Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arròs al forn Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254
14	15	16	17	18
Espaguetis integrals a la carbonara (amb baco 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	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures) Truita francesa amb 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	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Abadejo al forn Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa Kcal: 517,68 prot (g): 23,701 lip (g): 11,765 hc (g): 76,975	Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada Cinta de llom amb samfaina Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 650,266 prot (g): 41,523 lip (g): 20,646 hc (g): 68,8	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Encisam i tomaca Fruita de temporada i pa Kcal: 516,507 prot (g): 25,833 lip (g): 19,258 hc (g): 56,292
21	22	23	24	25
Llentilles ecològiques amb xoriç Truita de creïlla Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533	Guisat de creïlla i verdura Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	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	Macarrons integrals amb salsa de tomaca i formatge Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) i bròcoli saltat Amanida de tomaca i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 507,688 prot (g): 23,711 lip (g): 14,074 hc (g): 66,81	Arròs amb peix Truita francesa Encisam i tomaca Fruita de temporada i pa Kcal: 555,874 prot (g): 25,584 lip (g): 15,789 hc (g): 79,937
28	29	30	01	02
Sopa de putxero amb fideus integrals Llonganissa al forn amb creïlles fregides Amanida d'encisam i carlota Fruita de temporada i pa Kcal: 620,663 prot (g): 30,108 lip (g): 28,841 hc (g): 56,502	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta Encisam i tomaca Fruita de temporada i pa Kcal: 620,663 prot (g): 30,108 lip (g): 28,841 hc (g): 56,502	Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Truita francesa amb formatge Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8		

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir
cura del planeta amb cada mos.

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



Verdura



Ou



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti

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

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÍTRIC	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRES	SUETS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Dimarts	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Dimecres	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		01/12/2025	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
			Primer															
			Segon															
			Guarnició															
	Setmana 2	Dilluns	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
			Primer															
			Segon															
			Guarnició															
			Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)	1								9					
			Segon	Croquetes de pernil	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Verdures al wok														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9					
			Segon	Hamburguesa al forn amb carlota saltada									9					14
			Guarnició	Encisam i tomaca														
		Divendres	Primer	Arròs al forn		2							9					14
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2					7		9	10				
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														
			Primer	Espaguetis integrals a la carbonara (amb baco i nata)	1	2	3						9					
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1								9					
			Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)			3											
			Segon	Truita francesa amb dacsà saltada														
			Guarnició	Amanida d'encisam i carlota														
		Dimecres	Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal														
			Segon	Abadejo al forn				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta		2												
		Dijous	Primer	Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada	1													
			Segon	Cinta de llom amb samfaina														
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa														
		Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9					
			Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn														
			Guarnició	Encisam i tomaca														
			Primer	Llenties ecològiques amb xoriç	1	2							9					14
			Segon	Truita de creïlla			3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										
		Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura														14
			Segon	Mil·lufles 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 amb salsa de tomaca i formatge	1	2	3						9					
			Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) i bròcoli saltat				4										
			Guarnició	Amanida de tomaca i olives														14
		Divendres	Primer	Arròs amb peix				4	5							12		14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Encisam i tomaca														
			Primer	Sopa de putxero amb fideus integrals	1	2	3						9		11			
			Segon	Llonganissa al forn amb creïlles fregides									9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam i carlota														
		Dimarts	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9					
			Segon	Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta		2												
			Guarnició	Encisam i tomaca														
		Dimecres	Primer	Llenties eco guisades a l'estil tradicional amb verdures	1													
			Segon	Truita francesa amb formatge		2	3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										
		Dijous	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Divendres	Primer															
			Segon															
			Guarnició															