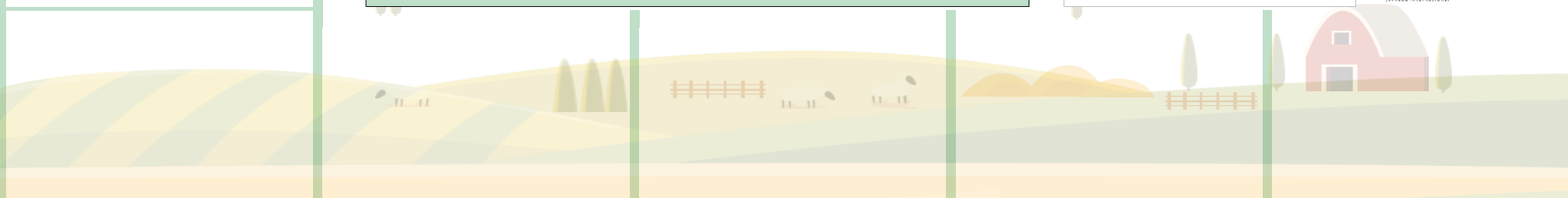


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Pa torrat amb formatge cremós amb orenga Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Favada vegetal Truita de creïlla Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Crema de carabassa amb tostons cruixents Cinta de llemello amb salsa de mel amb mostassa Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	Potatge de cigrons a la mediterrànea Abadejo al forn Xips de moniato Fruita de temporada i pa Kcal: 601,087 prot (g): 29,531 lip (g): 20,435 hc (g): 68,89
08	09	10	11	12
Festiu	Arròs a banda Remenat d'ou Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089	Sopa de fideus amb cigrons Pollastre al forn Dacsa saltat Fruita de temporada i pa Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	DEGUSTACIÓ SUÛCIA Crema de llegums eco i hortalisses de temporada Mandonguilles amb tomàquet Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Fideus a la cassola Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Macedònia de fruites i pa Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
15	16	17	18	19
Llenties de l'horta Truita francesa Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	DEGUSTACIÓ BÈLGICA Crema de carabasseta amb tostons cassolans Porc al forn en salsa de taronja Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Iogur natural amb fideus de xocolata i pa Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	Arròs a la cubana Pèsols saltats amb pernil serrà Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Sopa marinera Pollastre marinat a la llima i romer Creïlla panadera al forn Fruita de temporada i pa Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74	Galets a la carbonara Salmó setinat amb salsa teriyaki Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
20	21	22	23	24
MENÚ ESPECIAL NADALENC Sopa nadalenca Hamburguesa al forn Creïlla panadera al forn Biscuit de xocolata i pa Kcal: 904,418 prot (g): 26,31 lip (g): 34,438 hc (g): 101,692				

* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.
* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare.

ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
"UN MON PLÉ DE SABOR" VIATJAREM A:
SUÛCIA I BÈLGICA



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

Aprender jugando es más divertido! 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

 Llagums

>

 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

 Per sopar pot ser...

 Ou

>

 Peix

>

 Ou 

 Llagums

>

 Verdura  Ou

 Carn

>

 Ou 

 Fruita

>

 Lacti

Llistat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	NOSTASSA	API	ALTRES AL·LÈRGENS	SUÏFTS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Paella valenciana														
			Segon	Pa torrat amb formatge cremòs amb orenga	1	2		4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										14
		Dimarts	Primer	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5				9		11			14
			Segon	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
		Dimecres	Primer	Favada vegetal														
			Segon	Truita de creïlla				3										14
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14
		01/12/2025	Primer	Crema de carabassa amb tostons cruixents	1													14
			Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mos				3					9		11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														14
	Setmana 2	Divendres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrànea														14
			Segon	Abadejo al forn				4										
			Guarnició	Xips de moniato														
		Dilluns	Primer	Guisat de creïlles amb vedella														14
			Segon	Bastonets de lluç	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma														14
		Dimarts	Primer	Arròs a banda					5									14
			Segon	Remenat d ´ou				3										
			Guarnició	Xampinyons saltats														
		Dimecres	Primer	Sopa de fideus amb cigrons	1								9		11	12		14
			Segon	Pollastre al forn														
			Guarnició	Dacsa saltat														
	Setmana 3	Dijous	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de tempc														14
			Segon	Mandonguilles amb tomàquet	1	2	3						9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Fideus a la cassola	1	2	3						9		11			14
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1									10	11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14
		Dilluns	Primer	Llenties de l'horta	1													14
			Segon	Truita francesa				3										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										14
		Dimarts	Primer	Crema de carabasseta amb tostons cassolai	1													14
			Segon	Porc al forn en salsa de taronja											11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa														14
	Setmana 4	Dimecres	Primer	Arròs a la cubana				3										
			Segon	Pèsols saltats amb pernil serrà														
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										14
		Dijous	Primer	Sopa marinera	1			4					9		11			14
			Segon	Pollastre marinat a la llima i romer														14
			Guarnició	Creïlla panadera al forn														14
		Divendres	Primer	Galets a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segon	Salmó setinat amb salsa teriyaki														
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
		Dilluns	Primer	Sopa nadalenca	1	2	3						9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa al forn	1	2	3						9					14
			Guarnició	Creïlla panadera al forn														14
	Setmana 5	Dimarts	Primer	Sopa de putxero	1								9		11			14
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal	1	2	3					9	9	10	11	12		14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa														14
		Dimecres	Primer	Arròs al forn		2							9					14
			Segon	Remenat d ´ou				3										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2												
		Dijous	Primer	Fèsols estofats amb verdures														14
			Segon	Pizza de tonyina, xampinyons i formatge	1	2	3	4					9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa														
		Divendres	Primer	Espaguetis eco amb salsa de carabassa	1								9		11			14
			Segon	Croquetes i nuggets de peix	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14
	Setmana 6	Dilluns	Primer	Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostc	1			3					9		11	12		14
			Segon	Milfulles de mozzarella	1	2	3						9					14
			Guarnició	Bròcoli saltat														
		Dimarts	Primer	Guisat de cigrons														14
			Segon	Cinta de llomello amb salsa de tomaca														14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
		Dimecres	Primer		0													14
			Segon	Peix carboner al forn amb all i julivert				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14
		Dijous	Primer		0													14
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														14
	Setmana 7	Divendres	Primer	Crema de verdures i hortalisses														14
			Segon	Pollastre cuixent casolà	1	2												
			Guarnició	Pa torrat amb oli i pimentó	1													