

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p><b>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, 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>		<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Coca de llanda i pa</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Dacsca saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
20	21	22	23	24
<p>Olla de llenties amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Iogurt natural amb canella i pa</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 585,726 prot (g): 27,265 lip (g): 20,731 hc (g): 67,754</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)</b></p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de putxero amb fideus</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></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


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/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

### 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

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	Al·lèrgens																	
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SEBANI	POSTASSA	API	ALTRAMUGES	SULFITS				
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer																			
			Segon																			
			Guarnició																			
	Dimarts	Primer																				
		Segon																				
		Guarnició																				
	Dimecres	01/12/2025	Primer	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca)	1	2	3								9		11	12		14		
			Segon	Arròs al forn amb cigrons		2									9							
			Guarnició				3															
	Divendres	Primer																				
		Segon																				
		Guarnició																				
	Setmana 2	Dilluns	Primer																			
			Segon																			
			Guarnició																			
Dimarts		Primer																				
		Segon																				
		Guarnició																				
Dimecres		Primer																				
		Segon						3														
		Guarnició																				
Dijous		Primer																				
		Segon																				
		Guarnició																				
Divendres	Primer																					
	Segon																					
	Guarnició																					
Setmana 3	Dilluns	Primer																				
		Segon																				
		Guarnició																				
	Dimarts	Primer	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1											9							
		Segon	Croquetes de pernil	1	2	3	4	5						9							14	
		Guarnició	Dacsa saltada																			
	Dimecres	Primer	Llenties amb verdures	1																		
		Segon	Lluç amb salsa verda				4															
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2																	
	Dijous	Primer	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)															12				
		Segon	Truita de creïlla				3															
		Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																			
Divendres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																				
	Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rom																				
	Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1											9								
Setmana 4	Dilluns	Primer	Olla de llentilles amb verdures	1																		
		Segon	Remenat d'ou				3															
		Guarnició	Xampinyons saltats																			
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals a la carbonara vegetal (a	1	2	3								9								
		Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4							9								
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou				3															
	Dimecres	Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal																			
		Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2							7		9	10							
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																			
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																			
		Segon	Pollastre al forn																			
		Guarnició	Bròcoli saltat																			
Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1										9									
	Segon	Llonganisses al forn		2									9							14		
	Guarnició	Creïlla panadera al forn																				
Setmana 5	Dilluns	Primer	Arròs integral caldós de peix										9		11							
		Segon	Truita francesa				3															
		Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma																			
	Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura																		14	
		Segon	Pollastre sofregit a l'all																			
		Guarnició	Carlota saltada																			
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																			
		Segon	Hamburguesa mixta completa (pa, formatge	1	2	3							8	9	10						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																			
	Dijous	Primer	Sopa de putxero amb fideus	1										9		11						
		Segon	Olla de creïlla, cigrons, col, carlota																			
		Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																			
Divendres	Primer																					
	Segon																					
	Guarnició																					

Els al·lèrgens han sigut 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.