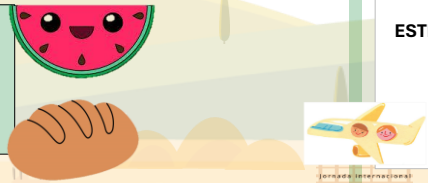


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt natural com a postres. Els dies restants, se servirà fruita de temporada (poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló), depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p> <p>* Totes les setmanes se servirà pa blanc i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>				
04	05	06	07	<b>FESTIU</b>
<p>Olla de llentilles eco</p> <p>Fajitas amb bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Salmó al forn amb anet</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Olla de cigrons amb xoriço</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de carlota amb tostons</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</p> <p>Creïlles dau</p> <p>logurt natural amb flocs de dacsa i pa</p>	<p><b>JORNADA DE PICNIC</b></p> <p><b>Xips de boniato</b></p> <p><b>Entrepà de truita de creïlla</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>
03	04	05	06	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
<p>Vichyssoise amb tostons casolans</p> <p>Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta</p> <p>Tomaca amb herbes provenzals</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures</p> <p>Hamburguesa al forn</p> <p>Creïlles lluna al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p><b>Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata</b></p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
10	<b>DEGUSTACIÓ BRASIL</b>	12	13	14
<p>Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans</p> <p>Goulash de porc en salsa</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa</p> <p>Bacaladilla al forn en salsa mery</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p><b>logurt natural amb macedònia tropical i pa</b></p>	<p>Favada vegetal (fesols amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Paella valenciana</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>Crema de patata, pastanaga i mongeta verda</p> <p>Pollastre fregit amb empanat casolà</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
17	18	19	20	<b>JORNADA MEXICANA</b>
<p>Guisat de creïlles, verdura i vedella</p> <p>Lluç amb salsa pesto</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa de putxero amb fideus integrals</p> <p>Pizza cassolana de cigrons amb tomaca i formatge</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de carabasseta amb tostons casolans</p> <p>Mandonguilles a la jardineria amb pésols i carlota</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p><b>Arròs a la mexicana (carlota, pésols i tomaca) saltat</b></p> <p><b>"quesadilla" de pollastre i formatge</b></p> <p><b>Natxos</b></p> <p><b>Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolata pur i pa</b></p>



ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR" VIATJAREM A: EL BRASIL I MÈXIC



# 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		Verdura Ou	
	>	 	
carn		Ou Peix	
	>		
Fruita		lacti	

# Listado de alérgenos por plato para el 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·LIGES	CRUSTACIS	CAGAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS				
Basal	Setmana 1	Dilluns	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.				4	5							12		14				
			Segon				5															
			Guarnició																			
		Dimarts		Primer																14		
				Segon																		
				Guarnició																		
		Dimecres		Primer																		
				Segon		1	2	3				8	9	10							14	
				Guarnició																		
		Dijous		Primer		1								9								
				Segon																		
				Guarnició																		
		Divendres		Primer	-																	
				Segon	-																	
				Guarnició	-																	
Setmana 2	Dilluns		Primer	Olla de lletilles eco	1																	
			Segon	Fajitas amb bolonyesa vegetal (amb soja text																		
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina					4													
		Dimarts		Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de	1								9								
				Segon	Salmó al forn amb anet			#####	4													
				Guarnició	Bròcoli saltat																	
		Dimecres		Primer	Olla de cigrons amb xoriço			2						9						14		
				Segon	Croquetes de pernil		1	2	3	4	5				9						14	
				Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																	
		Dijous		Primer	Crema de carlota amb tostons									9								
				Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rom																	
				Guarnició	Creilles dau																	
		Divendres		Primer	Xips de boniato																	
				Segon	Entrepà de truita de creïlla																	
				Guarnició	Fruita de temporada																	
Setmana 3	Dilluns		Primer	Vichyssoise amb tostons casolans	1								9									
			Segon	Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta			2															
			Guarnició	Tomaca amb herbes provenzals																		
		Dimarts		Primer	Lletilles eco guisades a l'estil tradicional an	1																
				Segon	Hamburguesa al forn										9						14	
				Guarnició	Creilles lluna al forn																	14
		Dimecres		Primer	Guisat de creïlla i verdura	1	2	3					8	9	10	11	12			14		
				Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja text																	
				Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir			2														
		Dijous		Primer	Arròs al forn amb cigrons			2						9								
				Segon	Abadejo en tempura casolana		1			4					9							
				Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																	
		Divendres		Primer	Espaguetis integrals saltats amb espinacs i r	1	2							9								
				Segon	Truita francesa amb formatge			2	3													
				Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent			1								9						
Setmana 4	Dilluns		Primer	Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalis:	1								9									
			Segon	Goulash de porc en salsa																	14	
			Guarnició	Creïlla panadera al forn																		
		Dimarts		Primer	Macarrons integrals a la bolonyesa	1	2	3						9		11				14		
				Segon	Bacaladilla al forn en salsa mery					4												
				Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou				5													
		Dimecres		Primer	Favada vegetal (fesols amb verdures)																	
				Segon	Truita de creïlla				3													
				Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																	
		Dijous		Primer	Paella valenciana																	
				Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons		1	2					7		9	10						
				Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																	
		Divendres		Primer	Crema de patata, pastanaga i mongeta verda																14	
				Segon	Pollastre fregit amb empanat casolà		1	2														
				Guarnició	Samfaina amb verdures																	
Setmana 5	Dilluns		Primer	Guisat de creïlles, verdura i vedella																		
			Segon	Lluç amb salsa pesto			2		4				8									
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma																		
		Dimarts		Primer	Sopa de putxero amb fideus integrals	1	2	3						9		11						
				Segon	Pizza cassolana de cigrons amb tomaca i for				2													
				Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																	
		Dimecres		Primer	Crema de carabasseta amb tostons casolan:	1								9								
				Segon	Mandonguilles a la jardinera amb pésols i ca			2							9						14	
				Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir				2													
		Dijous		Primer	Lletilles ecològiques amb verdures i pernil s	1																
				Segon	Remenat d'ou														5			
				Guarnició	Dacsa saltada																	
		Divendres		Primer	Arròs a la mexicana (carlota, pésols i tomaca																	
				Segon	"quesadilla" de pollastre i formatge		1	2	3					6	9	10	11				14	
				Guarnició	Natxos																	