

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	01	02

31	01 TORNEM AL COLE 	02 Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Croquetes de pernil Carabasseta saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	03 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Llonganisses al forn Carlota saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	04 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
07	08	09 Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Croquetes de pernil Carabasseta saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	10 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Llonganisses al forn Carlota saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	11 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 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	15 Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures) Truita francesa Dacsa saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	16 Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Abadejo en tempura casolana Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245	17 Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada Llomello amb samfaina Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005	18 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Creïlles dau al forn Fruita de temporada i pa Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
21 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	22 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	23 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pollastre arrebossat cassolà Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674	24 Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	25 Paella valenciana Remenat d'ou Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
28 Sopa de putxero amb fideus integrals Hamburguesa al forn Creïlles fregides Fruita de temporada i pa Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	29 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426	30 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	01 * 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.	02



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 jugar 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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



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	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	AL·LÈRGENS	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer															
			Segon			2		4				8						
			Guarnició															
		Dimarts	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.	1	2	3						9		11			
	Segon																	
	Guarnició																	
	Dimecres		Primer		1								9					
			Segon		2						9						14	
			Guarnició		2													
			Primer		1													
			Segon			3												
			Guarnició															
	Divendres		Primer	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 estará disponible cada día en el menjador.														
			Segon		1	2	3				8	9	10	11		14		
			Guarnició															
	Setmana 2	Dilluns	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
	Dimarts		Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Dimecres		Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)	1								9					
			Segon	Croquetes de pernil	1	2	3	4	5				9				14	
			Guarnició	Carabasseta saltada														
	Dijous		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9					
			Segon	Llonganisses al forn		2							9				14	
			Guarnició	Carlota saltada														
	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														
	Setmana 3	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				
			Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)														
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Dacsa saltada														
	Dimecres		Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal														
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4					9					
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta		2												
	Dijous		Primer	Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada	1													
			Segon	Llomello amb samfaina														
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa 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	Creïlles dau al forn														
	Setmana 4	Dilluns	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	Pollastre arrebossat cassolà	1		3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														
	Dijous		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge	1	2	3						9					
			Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)				4										
			Guarnició	Bròcoli saltat														
	Divendres		Primer	Paella valenciana														
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Xampinyons saltats														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de putxero amb fideus integrals	1	2	3						9		11			
			Segon	Hamburguesa al forn									9				14	
			Guarnició	Creïlles fregides														
	Dimarts		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9					
			Segon	Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta		2												
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														
	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		1								9					
			Segon			2												
			Guarnició															
	Divendres		Primer															
			Segon															
			Guarnició															