

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>* 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.</p> <p>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</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>	FESTIU	FESTIU
06	07	08	09	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
13	14	15	16	17
FESTIU	<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>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 511,59 prot (g): 27,747 lip (g): 19,063 hc (g): 54,651</p>	<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, ou, tonyina)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 507,219 prot (g): 14,117 lip (g): 12,008 hc (g): 83,047</p>
20	21	22	23	24
<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>	<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>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>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>Arròs melòs de costelles i floricol</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 712,347 prot (g): 20,565 lip (g): 19,246 hc (g): 108,889</p>
27	28	JORNADA EUA	30	
<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>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i pom</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>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)</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>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</p> <p>JORNADA INTERNACIONAL</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.



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...



Verdura



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Verdura



Llegums



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



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



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	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SODIA	SESAMI	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer																		
			Segon																		
		Dimarts	Primer																		
			Segon																		
		Dimecres	Primer	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa					4								11	12		14	
			Segon	Arròs al forn amb cigrons		2									9						
	Guarnició					3															
	Setmana 2	Dilluns	Primer																		
			Segon																		
		Dimarts	Primer																		
			Segon																		
		Dimecres	Primer																		
			Segon						3												
	Setmana 3	Dilluns	Primer																		
			Segon																		
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa	1									9							
			Segon	Croquetes de pernil	1	2	3	4	5				9							14	
		Dimecres	Primer	Llenties amb verdures	1																
			Segon	Lluç amb salsa verda					4												
	Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada		2																
		Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rom																		
	Divendres	Primer	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa				3	4													
		Segon	Paella valenciana																		
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1								9								
Segon			Llonganisses al forn		2							9							14		
Dimarts		Primer	Macarrons integrals a la carbonara vegetal (a	1	2	3						9									
		Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4					9									
Dimecres		Primer	Olla de llenties amb verdures	1																	
		Segon	Remenat d'ou			3															
Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																			
	Segon	Pollastre al forn																			
Divendres	Primer	Arròs melòs de costelles i floricol																			
	Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2							7	9	10								
Setmana 5	Dilluns	Primer	Guisat de creïlla i verdura					4							11	12		14			
		Segon	Pollastre sofregit a l'all																		
	Dimarts	Primer	Arròs integral caldós de peix					4	5								12		14		
		Segon	Truita francesa			3															
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de tempc																		
		Segon	Hamburguesa mixta completa (pa, formatge,	1	2	3						8	9	10					14		
Dijous	Primer	Sopa de putxero amb fideus	1									9			11						
	Segon	Olla de creïlla, cigrons, col, carlota																			
Divendres	Primer	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																			
	Segon																				

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.

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.

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	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
-------	---------	-----	-------	------	--------	------	----	------	----------	-----------	---------	----------------	------	-------	----------	-----	------------	---------

Guarnició