

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. * Els dies restants, se servirà fruita de temporada (poma, plàtan/banana, pera i maduixot), depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca. * Totes les setmanes se servirà pa blanc, pa integral o pa integral de massa mare, i com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>		<p>Amanida d'encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Coca de llanda i pa</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>Panini de verdures amb mozzarella</p> <p>Dacsca saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Pa torrat amb formatge cremós amb orenga</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Samfaina de verdures amb arròs</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, ou)</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara vegetal (amb soja texturizada)</p> <p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>logurt natural amb canella i pa</p>	<p>Olla de llentilles amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, ou)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	01
<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Samfaina de verdures amb arròs</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa de verdures 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><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p> <p><small>Jornada Internacional</small></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















Aprendre 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
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

---

 Fruita	 lacti
--	---

# Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú VEGETARIÀ

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·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESMH	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS			
VEGETARIÀ	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div>																
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
		Dimarts	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida d'encisam, tomaca, dacsa, carlota																14		
		Segon	Arròs amb verdures																		
		Guarnició	Remenat d'ou			3															
	Dijous	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Divendres	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
		Dimarts	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	-																		
		Segon	Truita de creilla			3															
		Guarnició	-																		
	Dijous	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Divendres	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salses)	1									9								
		Segon	Panini de verdures amb mozzarella	1	2								9						14		
		Guarnició	Dacsa saltada																		
Dimecres	Primer	Llenties amb verdures	1																		
	Segon	Pa torrat amb formatge cremós amb orenga	1	2								9									
	Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2																	
Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada																			
	Segon	Samfaina de verdures amb arròs																			
	Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																			
Divendres	Primer	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa)				3															
	Segon	Paella de verdures																			
	Guarnició	-																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9								
		Segon	Creilles a la bolonyesa de soja texturizada									8	9								
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals a la carbonara vegetal (a	1	2	3							9								
		Segon	Pèsols saltats amb ceba																		
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou				3														
Dimecres	Primer	Olla de llenties amb verdures	1																		
	Segon	Remenat d'ou				3															
	Guarnició	Xampinyons saltats																			
Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																			
	Segon	Truita francesa				3															
	Guarnició	Bròcoli saltat																			
Divendres	Primer	Arròs amb verdures																			
	Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2							7	9	10								
	Guarnició	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa)				3															
Setmana 5	Dilluns	Primer	Guisat de creilla i verdura															14			
		Segon	Pèsols saltats amb ceba																		
		Guarnició	Carlota saltada																		
	Dimarts	Primer	Arròs amb verdures																		
		Segon	Truita francesa				3														
		Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma																		
Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																			
	Segon	Samfaina de verdures amb arròs																			
	Guarnició	Creilles fregides																			
Dijous	Primer	Sopa de verdures amb fideus																			
	Segon	Olla de creilla, cigrons, col, carlota																			
	Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																			
Divendres	Primer	-																			
	Segon	-																			
	Guarnició	-																			

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.