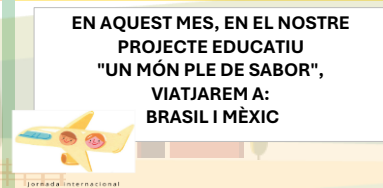


| DILLUNS<br>27  | DIMARTS<br>28   | DIMECRES<br>29  | DIJOUS<br>30   | DIVENDRES<br>01   |
|--|---|---|--|---|
| <p><b>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, 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> |   |   |  |   |
| 04   | 05  | 06  | 07   | 08  |
| Olla de llentilles eco<br>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)<br>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina<br>Fruita de temporada i pa  | Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)<br>Salmó al forn amb anet<br>Bròcoli saltat<br>Fruita de temporada i pa   | Guisat de cigrons<br>Truita de creïlla<br>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs<br>Fruita de temporada i pa  | Crema de carlota amb tostons<br>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn<br>Creïlles dau<br>Fruita de temporada i pa                     | Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, ou)<br>Arròs melós de xampinyons<br>Fruita de temporada i pa   |
| 11   | 12  | 13  | JORNADA DEL HORTICULTOR  | 15  |
| Vichyssoise amb tostons casolans<br>Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta<br>Tomaca amb herbes provenzals<br>Fruita de temporada i pa   | Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures<br>Abadejo en tempura casolana<br>Creïlles lluna al forn<br>Fruita de temporada i pa                             | Guisat de creïlla i verdura<br>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà<br>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta<br>Fruita de temporada i pa | Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata<br>Truita francesa amb formatge<br>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent<br>Fruita de temporada i pa | Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, tonyina)<br>Arròs amb verdures<br>Fruita de temporada i pa   |
| 18   | DEGUSTACIÓ BRASIL   | 20  | 21   | 22  |
| Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans<br>Creïlles a la bolonyesa de soja texturitzada<br>Fruita de temporada i pa   | Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)<br>Bacaladilla al forn en salsa mery<br>Amanida d'encisam, carlota i ou<br>iogurt natural amb macedònia tropical i pa | Favada vegetal (fesols amb verdures)<br>Truita de creïlla<br>Amanida d'encisam, olives i remolatxa<br>Fruita de temporada i pa  | Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)<br>Pollastre fregit amb empanat casolà<br>Samfaina amb verdures<br>Fruita de temporada i pa           | Paella valenciana<br>Bastonets de pa amb hummus de cigrons<br>Amanida d'encisam, tomaca i olives<br>Fruita de temporada i pa                                    |
| 25   | 26  | 27  | 28   | JORNADA MEXICANA  |
| Guisat de creïlles, verdura i vedella<br>Lluç amb salsa pesto<br>Amanida d'encisam, col, carlota i poma<br>Fruita de temporada i pa  | Sopa de verdures amb fideus<br>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota<br>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa<br>Fruita de temporada i pa                                   | Crema de carabasseta amb tostons casolans<br>Pèsols saltats amb ceba<br>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta<br>Fruita de temporada i pa                         | Llentilles amb verdures<br>Remenat d'ou<br>Dacsa saltada<br>Fruita de temporada i pa   | Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca) saltat<br>Quesadilla de pollastre i formatge<br>Natxos<br>Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolate pur i pa |



# 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

| ☀️ 📖<br>Si a l'escola el primer plat era...   |   | 🏠<br>Per sopar pot ser...   |   |
|---|---|---|---|
|  | > |  |   |
| Verdura   |   | Pasta/Arroz   |   |
|  | > |  |   |
| Pasta/Arroz   |   | Verdura   |   |
|  | > |  |  |
| Llegums   |   | Verdura   | Pasta/Arroz   |

### SEGONS PLATS

| ☀️ 📖<br>Si a l'escola el segon plat era...  |   | 🏠<br>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 SENSE PORC

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·LIGES | CRUSTACIS | CACAUITS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAM | MOSTASSA | API | ALTRAMUCES | SULFITS |    |  |
|------------|-----------|-----------|---|--|--------|------|----|------|-----------|-----------|----------|----------------|------|-------|----------|-----|------------|---------|----|--|
| SENSE PORC | Setmana 1 | Dilluns   | Primer  | <b>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.</b> |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           |           | Segon   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           |           | Guarnició   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Dimarts   | Primer    |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Dimecres  | Primer    |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Dijous    | Primer    |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició |   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Divendres | Primer    | -   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | -   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | -   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
| Setmana 2  | Dilluns   | Primer    | Olla de llentilles eco                            |  | 1      |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja textur     | 1  | 1      | 2    | 3  |      |           |           |          | 8              | 9    | 10    | 11       | 12  |            | 14      |    |  |
|            |           | 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    | Guisat de cigrons                                 |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         | 14 |  |
|            |           | Segon     | Truita de creïlla                                 |  |        |      | 3  |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs            |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      | 9     |          |     |            |         |    |  |
|            | Dijous    | Primer    | Crema de carlota amb tostons                      | 1  |        |      |    |      |           |           |          |                | 9    |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Pernilets de pollastre marinat a la llima i rom   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | Creïlles dau                                      |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Divendres | Primer    | Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa          |  |        |      | 3  |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Arròs melós de xampinyons                         |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | -   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
| 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    | Llentilles eco guisades a l'estil tradicional an  | 1  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Abadejo en tempura casolana                       | 1  |        |      |    | 4    |           |           |          |                | 9    |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | Creïlles lluna al forn                            |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Dimecres  | Primer    | Guisat de creïlla i verdura                       |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         | 14 |  |
|            |           | Segon     | Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja text     | 1  | 2      | 3    |    |      |           |           |          | 8              | 9    | 10    | 11       | 12  |            |         | 14 |  |
|            |           | Guarnició | Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir       |  |        | 2    |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Dijous    | 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    |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Divendres | Primer    | Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa          |  |        |      |    | 4    |           |           |          |                |      |       |          | 11  | 12         |         | 14 |  |
|            |           | Segon     | Arròs amb verdures                                |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | -   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
| Setmana 4  | Dilluns   | Primer    | Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalis:   | 1  |        |      |    |      |           |           |          |                | 9    |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada       |  |        |      |    |      |           |           |          | 8              | 9    |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | -   |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Dimarts   | Primer    | Macarrons integrals a la napolitana (salsa de     | 1  |        |      |    |      |           |           |          |                | 9    |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | 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    | Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ce |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Pollastre fregit amb empanat casolà               | 1  |        | 2    |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | Samfaina amb verdures                             |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Divendres | Primer    | Paella valenciana                                 |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Bastonets de pa amb hummus de cigrons             | 1  |        | 2    |    |      |           |           |          | 7              |      | 9     | 10       |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | Amanida d'encisam, tomaca i olives                |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
| 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 verdures amb fideus                       | 1  |        |      |    |      |           |           |          |                | 9    |       |          |     | 12         |         |    |  |
|            |           | Segon     | Olla de creïlla, cigrons, col, carlota            |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa              |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Dimecres  | Primer    | Crema de carabasseta amb tostons casolan          | 1  |        |      |    |      |           |           |          |                | 9    |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Pèsols saltats amb ceba                           |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir       |  |        |      | 2  |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Dijous    | Primer    | Llentilles amb verdures                           | 1  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Remenat d'ou                                      |  |        |      | 3  |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Guarnició | Dacsa saltada                                     |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            | Divendres | Primer    | Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomac      |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |
|            |           | Segon     | Quesadilla de pollastre i formatge                | 1  |        | 2    | 3  |      |           |           |          |                | 8    | 9     | 10       | 11  |            |         | 14 |  |
|            |           | Guarnició | Natxos  |  |        |      |    |      |           |           |          |                |      |       |          |     |            |         |    |  |