

DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 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</b></p>			<p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: BRASIL I MÈXIC</b></p>	<h1>FESTIU</h1>
<p>04</p> <p>Olla de llentilles eco</p> <p>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Encisam i tomaca</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>05</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Bròcoli saltat amb patates</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>06</p> <p>Guisat de cigrons</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>07</p> <p>Crema de carlota amb tostons</p> <p>Pa torrat amb hummus de cigrons</p> <p>Creïlles dau</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>08</p> <p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, ou)</p> <p>Arròs melós de xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise amb tostons casolans</p> <p>Creïlles amb bolonyesa vegetal</p> <p>Tomaca amb herbes provenzals</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>12</p> <p>Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures</p> <p>Tofu amb verdures</p> <p>Creïlles lluna al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>13</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><b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b></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>	<p>15</p> <p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, ou)</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
<p>18</p> <p>Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans</p> <p>Creïlles a la bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p><b>DEGUSTACIÓ BRASIL</b></p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Mongetes tendres amb patates saltades</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p><b>iogurt natural amb macedònia tropical i pa</b></p>	<p>20</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>21</p> <p>Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)</p> <p>Samfaina de verdures amb arròs</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb verdures</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>25</p> <p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Panini amb bolonyesa vegetal</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verdures amb fideus</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>27</p> <p>Crema de carabasseta amb tostons casolans</p> <p>Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>28</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p><b>JORNADA MEXICANA</b></p> <p><b>Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca) saltat</b></p> <p><b>Pa torrat amb hummus de cigrons</b></p> <p><b>Natxos</b></p> <p><b>Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolata pur i pa</b></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


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	

# Llistat 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SEMMY	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS			
VEGETARIÀ	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.																	
			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	2	3				8	9	10	11	12			14			
			Guarnició	Encisam i tomaca																	
		Dimarts	Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de	1									9							
			Segon	Bròcoli saltat amb patates																14	
			Guarnició	-																	
		Dimecres	Primer	Guisat de cigrons																14	
			Segon	Truita de creïlla			5														
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																	
Dijous		Primer	Crema de carlota amb tostons	1									9								
		Segon	Pa torrat amb hummus de cigrons	1									9	10							
		Guarnició	Creïlles dau																		
Divendres	Primer	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa			5																
	Segon	Arròs melós de xampinyons																			
	Guarnició	-																			
Setmana 3	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb tostons casolans	1									9								
		Segon	Creïlles amb bolonyesa vegetal	1							8	9	10					14			
		Guarnició	Tomaca amb herbes provenzals																		
	Dimarts	Primer	Llentilles eco guisades a l'estil tradicional an	1																	
		Segon	Tofu amb verdures										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	3															
	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			5																
	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	Mongetes tendres amb patates saltades																14		
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			5															
	Dimecres	Primer	Favada vegetal (fesols amb verdures)																		
		Segon	Truita de creïlla			5															
		Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																		
	Dijous	Primer	Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ce																		
		Segon	Samfaina de verdures amb arròs																		
		Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Arròs amb verdures																			
	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 creïlla i verdura															14			
		Segon	Panini amb bolonyesa vegetal	1							8	9									
		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			5															
		Guarnició	Dacsa saltada																		
Divendres	Primer	Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca																			
	Segon	Pa torrat amb hummus de cigrons	1									9	10								
	Guarnició	Natxos																			