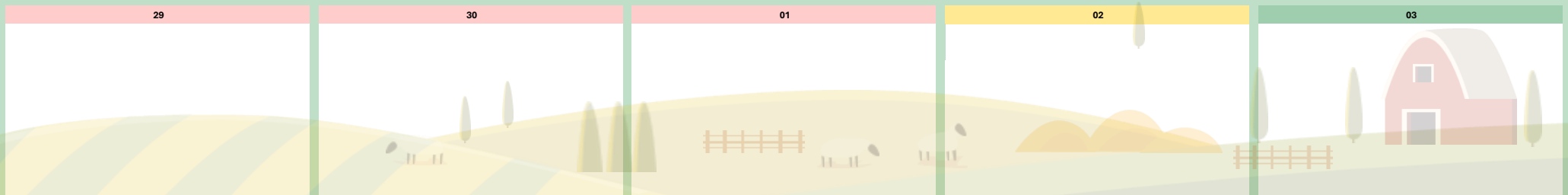


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>01</p> <p>Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p>02</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</p> <p>Salmó al forn amb anet</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p>	<p>03</p> <p>Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p>04</p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335</p>	<p>05</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>
<p>08</p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Pernilet de pollastre marinat a la llima i romer al forn</p> <p>Creïlles dau al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p>	<p>09</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p>10</p> <p>Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)</p> <p>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p>	<p>11</p> <p>Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada</p> <p>Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>12</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943</p>
<p>15</p> <p>Llentilles ecològiques amb xoriç</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>16</p> <p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p>DEGUSTACIÓ ARGENTINA</p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Carn a la milanesa</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054</p>	<p>18</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 608,411 prot (g): 22,581 lip (g): 21,567 hc (g): 79,013</p>
<p>22</p> <p>Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsa, carlota, olives, tonyina i ou</p> <p>Hamburguesa al forn</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 1089,047 prot (g): 42,405 lip (g): 43,126 hc (g): 109,302</p>	<p>23</p> <p>BONES VACANCES</p>	<p>24</p> <p>* 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.</p> <p>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>	<p>25</p> <p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: ARGENTINA</p>	<p>26</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

Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

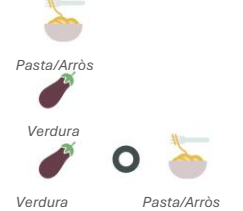
RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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



Per sopar pot ser...



SEGONS PLATS

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



Per sopar pot ser...



Listat 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·LIGES	CRUSTACIS	CACAOTS	FRUTS CÍTRIC	SOJA	SEBAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	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											
Dimarts			Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge	1	2	3						9							
			Segon	Salmó al forn amb anet				4												
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			5													
Dimecres			Primer	Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)																
			Segon	Llonganisses al forn		2								9					14	
			Guarnició	Carlota saltada																
01/12/2025			Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9							
			Segon	Pollastre sofregit a l'all																
			Guarnició	Creïlla panadera al forn																
Divendres			Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal																
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2					7		9	10						
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9							
			Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn																
			Guarnició	Creïlles dau al forn																
Dimarts			Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)																
			Segon	Remenat d'ou			5													
			Guarnició	Dacsa saltada																
Dimecres			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					
Dijous			Primer	Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada	1															
			Segon	Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge	1	2	3				7	8	9						14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																
Divendres			Primer	Arròs al forn		2							9					14		
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4					9							
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta		2														
Setmana 3	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	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà	1	2	3				8	9	10	11				14		
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			5													
Dimecres			Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9							
			Segon	Carn a la milanesa	1	2								9						
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																
Dijous			Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)	1								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	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa															14	
Setmana 4	Dilluns		Primer	Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsa, carlota, olive:	1		3	4				9								
			Segon	Hamburguesa al forn									9							
			Guarnició	Creïlles fregides																
Dimarts			Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Dimecres			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																	
Dijous			Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Divendres			Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Setmana 5	Dilluns		Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Dimarts			Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Dimecres			Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Dijous			Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	
Divendres			Primer																	
			Segon																	
			Guarnició																	