

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
			* 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. *Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	
				
07	08	09	10	11
		Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Croquetes de pernil Carabasseta saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	Gaspaxto amb costrons Llonganisses al forn Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arròs al forn Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, ou) Fruita de temporada i pa Kcal: 817,469 prot (g): 25,598 lip (g): 27,043 hc (g): 112,405
14	15	16	17	18
Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsca, carlota, olives, tonyina i ou Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) Dacsca saltada Fruita de temporada i pa	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures) Truita francesa Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa Kcal: 536,809 prot (g): 25,168 lip (g): 17,71 hc (g): 67,994	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Creïlles dau al forn Fruita de temporada i pa Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123	Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada Abadejo en tempura casolana Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 565,979 prot (g): 31,476 lip (g): 11,759 hc (g): 77,707	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonvina) Fruita de temporada i pa Kcal: 477,682 prot (g): 10,749 lip (g): 10,484 hc (g): 82,148
21	22	23	24	25
Llentilles ecològiques amb xoriç Truita de creïlla Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533	Amanida de patata amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa Kcal: 539,492 prot (g): 21,056 lip (g): 13,445 hc (g): 78,965	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pollastre arrebossat cassolà Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 550,099 prot (g): 29,63 lip (g): 17,782 hc (g): 64,174	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	Paella valenciana Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonvina) Fruita de temporada i pa Kcal: 507,219 prot (g): 14,117 lip (g): 12,008 hc (g): 83,047
28	29	30	01	02
Sopa de putxero amb fideus integrals Hamburguesa al forn Creïlles fregides Fruita de temporada i pa Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426	Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Truita francesa amb formatge Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8		

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 conèixer, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprender jugando es más divertido! 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



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Peix



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRES	SUETS
					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.													
Setmana 3	Dimarts		Primer															
			Segon															
			Guarnició															
	Dimecres		Primer		1								9					
			Segon	Croquetes de pernil	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Carabasseta saltada														
	Dijous		Primer	Gaspaxo amb costrons	1													14
			Segon	Llonganisses al forn		2							9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														
	Divendres		Primer	Arròs al forn		2							9					14
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2					7		9	10				
			Guarnició	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, ou)			3											
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsca, carlota, olive	1		3	4					9					
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnició	Dacsca saltada														
	Dimarts		Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)														
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1								9					
	Dimecres		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9					
			Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn														
			Guarnició	Creïlles dau al forn														
	Dijous		Primer	Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada	1													
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4					9					
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa														
	Divendres		Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal				4										
			Segon	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyir											11	12		14
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Llentilles ecològiques amb xoriç	1	2							9					14
			Segon	Truita de creïlla			3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										
	Dimarts		Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pebrot, ceba i olives														14
			Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà	1	2	3					9	9	10	11			14
			Guarnició	Xampinyons saltats														
	Dimecres		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9					
			Segon	Pollastre arrebossat cassolà	1		3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														
	Dijous		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge	1	2	3						9					
			Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)				4										
			Guarnició	Bròcoli saltat														
	Divendres		Primer	Paella valenciana				4										
			Segon	Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyir											11	12		14
			Guarnició	-														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de putxero amb fideus integrals	1	2	3						9		11			
			Segon	Hamburguesa al forn									9					14
			Guarnició	Creïlles fregides														
	Dimarts		Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9					
			Segon	Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta		2												
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														
	Dimecres		Primer	Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures	1													
			Segon	Truita francesa amb formatge		2	3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										