

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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) Tosta de tonyina i tomaca Carabasseta saltada Fruita de temporada i pa	Gaspatxo amb costrons Creïlles a la bolonyesa de soja texturitzada Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa	Arròs amb verdures Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, ou) Fruita de temporada i pa
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 Lluç al forn i pa	Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Creïlles dau al forn Fruita de temporada i pa	Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada Abadejo en tempura casolana Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa Fruita de temporada i pa	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyina) Fruita de temporada i pa
21	22	23	24	25
Llenties eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Truita de creïlla Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa	Amanida de patata amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Escalopa de pollastre arrebossat Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa	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	Paella valenciana Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyina) Fruita de temporada i pa
28	29	30	01	02
Sopa de verdures amb fideus Lluç al forn Creïlles fregides Fruita de temporada i pa	Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta Creïlles dau al forn Fruita de temporada i pa	Llenties eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Truita francesa amb formatge Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada 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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir
cura del planeta amb cada mos.

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/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	 Ou
 Llegums	 Verdura
 carn	 Ou
	 Peix
 Fruita	 lacti

Listado de alérgenos por plato para el 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.

[illegible]

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