

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons	Guisat de cigrons	Wok de tallarins amb verdures, taquets de titot amb salsa de soja	Arròs amb fèsols i naps	Crema de verdures i hortalisses
Milfulles de mozzarella	Cinta de llomello amb salsa de tomaca	Peix carboner al forn amb all i julivert	Truita de formatge	Pollastre cuixent casolà
Bròcoli saltat	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Pa torrat amb oli i pimentó
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrons eco a la carbonara	Guisat de creïlla i verdura	Crema de llegums i hortalisses	Hot poke de salmón	Sopa de verdures amb cigrons
Rap a la biscaïna	Truita francesa	Llonganisses	Tosta de queso cremoso y orégano	Pollo al ajillo
Amanida d'encisam, tomaca i dacsa	Titot	Creïlles lluna	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Gnocchis
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amb topping de fruites i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	18	19	20	21
Llenties ecològiques amb arròs i hortalisses	Crema de carlota amb crostons	Fideuà vegetal	Arròs caldós de l'horta	Garbanzos con verduras
Truita francesa	Llomello de porc en salsa espanyola	Nuggets de bròcoli i formatge	Palometa amb salsa de porros	Truita de creïlla
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Pasta coquillette	Amanida d'encisam, carlota i ou	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 80,700	Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Llenties eco a l'estil tradicional amb verdures	Sopa de putxero amb meravella	Spanakorizo (arròs amb tomaca i bacon)	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal
Hamburguesa a la planxa	Truita francesa	Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga	Souvlaki (taquets de pollastre amb verdures)	Lluç al forn
Creïlles dau	Albergina en tempura	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Horiatiiki (tomaca, cogombre, formatge fresc, ceba i olives)	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt grec amb fruits rojos i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573
* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postres. * Totes les setmanas es servirà pa blanc i pa integral		AQUEST MENS, EN EL NOSTRE PROJECTE "UN MÓN PLE DE SABOR": VIATJAREM A GRÈCIA. A MÉS, CELEBRAREM EL DIA DE LA DIETA MEDITERRÀNIA DINS DELS NOSTRE PROJECTE NUTRILAB. 		

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.

04 Joc

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

03 Sostenibilitat

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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

Per sopar pot
ser...

Verdura	>	Pasta/Arros
Pasta/Arros	>	Verdura
Lleums	>	Verdura Pasta/Arros

SEGONS PLATS

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

Per sopar pot ser...

Ou	>	Verdura Ou Peix
Peix	>	Ou Verdura
Lleums	>	Verdura Ou
Verdura	>	Ou Peix

Fruita Lactis

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·LIGES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CLÀSSICA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMIGUES	SULFITS	
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tosta															
			Segon	Milfulles de mozzarella															
			Guarnició	Bròcoli saltat															
		Dimarts	Primer	Guisat de cigrons															
			Segon	Cinta de llomello amb salsa de tomaca															
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs															
		Dimecres	Primer	Wok de tallarins amb verdures, taquets de ti															
			Segon	Peix carboner al forn amb all i julivert															
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa															
	Dijous	Primer	Arròs amb fèsols i naps																
		Segon	Truita de formatge																
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																
	Divendres	Primer	Crema de verdures i hortalisses																
		Segon	Pollastre cuixent casolà																
		Guarnició	Pa torrat amb oli i pimentó																
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Macarrons eco a la carbonara															
			Segon	Rap a la biscaïna															
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsca															
		Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura															
			Segon	Truita francesa															
			Guarnició	Titot															
		Dimecres	Primer	Crema de llegums i hortalisses															
			Segon	Llonganisses															
			Guarnició	Creïlles lluna															
	Dijous	Primer	Hot poke de salmón																
		Segon	Tosta de queso cremoso y orégano																
		Guarnició	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																
	Divendres	Primer	Sopa de verdures amb cigrons																
		Segon	Pollo al ajillo																
		Guarnició	Gnocchis																
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties ecològiques amb arròs i hortalisse															
			Segon	Truita francesa															
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina															
		Dimarts	Primer	Crema de carlota amb crostons															
			Segon	Llomello de porc en salsa espanyola															
			Guarnició	Pasta coquillet															
		Dimecres	Primer	Fideuà vegetal															
			Segon	Nuggets de bròcoli i formatge															
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou															
	Dijous	Primer	Arròs caldós de l'horta																
		Segon	Palometa amb salsa de porros																
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																
Divendres	Primer	Garbanzos con verduras																	
	Segon	Truita de creïlla																	
	Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de verdures i hortalisses amb crostor																
		Segon	Hamburguesa a la planxa																
		Guarnició	Creïlles dau																
	Dimarts	Primer	Llenties eco a l'estil tradicional amb verdur																
		Segon	Truita francesa																
		Guarnició	Albergina en tempura																
	Dimecres	Primer	Sopa de putxero amb meravella																
		Segon	Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga																
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vi																
Dijous	Primer	Spanakorizo (arròs amb tomaca i bacon)																	
	Segon	Souvlaki (taquets de pollastre amb verdures)																	
	Guarnició	Horiatiki (tomaca, cogombre, formatge fresc																	
Divendres	Primer	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal																	
	Segon	Lluç al forn																	
	Guarnició	Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa																	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Espaguetis eco a la napolitana																
		Segon	Limanda a la meniere																
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																
	Dimarts	Primer	Favada vegetal																
		Segon	Truita de creïlla																
		Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																
	Dimecres	Primer		0															
		Segon	Pa torrat amb samfaina																
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina																
Dijous	Primer		0																
	Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mor																	
	Guarnició	Blat de moro saltat																	
Divendres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
	Segon	Mandonguilles a la jardiner a amb pèsols i ca																	
	Guarnició	Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa																	

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