

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!		Espaguetis gratinados Mandonguilles de bacallà Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa	Sopa de verdures amb cigrons Pollastre a l'allet Dacsa saltat Fruita de temporada i pa	Arròs melòs de costelles i floricol Rap en salsa de salsa de tomaca Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa
12	13	14	DEGUSTACIÓ COREA DEL SUR Bimbap (arròs amb verdures i taquets de magre)	16
Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses Panini de verdures amb mozzarella Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa	Crema de carabasseta amb tostons cassolans Llomello de porc en salsa espanyola Gnocchis Fruita de temporada i pa	Cigrons amb verdures Truita de creïlla Amanida d'encisam, carlota i ou iogurt natural amb canyella i pa	Verat amb salsa de tomàquet Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa	Fideuà vegetal Taco de verdures superfood Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa
19	DEGUSTACIÓ INDIA	21	22	23
Crema de verdures i hortalisses amb crostons Hamburguesa al forn Creïlles fregides Fruita de temporada i pa	Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdures Pollastre tikka masala Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Fruita de temporada i pa	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal Lluç al forn Carlota saltada Fruita de temporada i pa	Sopa de putxero amb meravella Pizza cassolana de cigrons amb tomaca i formatge Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa	Arròs rossejat Remenat d'ou Xampinyons saltats Macedònia de fruites i pa
26	27	28	29	30
Crema de carabassa amb tostons cruixents Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa	Favada vegetal Truita de creïlla Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa	Arròs a banda Fajita amb soja texturada i salsa teriyaki Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa	Potatge de cigrons a la mediterrànea Delícies de peix cruixents Xips de moniato Fruita de temporada i pa
02	03	04	05	06
* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postres. * Totes les setmanes se servirà pa blanc, i com a mínim, 2 vegades de pa integral.		ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR": VIATJAREM A COREA DEL SUD I L'ÍNDIA		



Jornada internacional

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

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...

 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

 Ou

 Verdura

 Ou

 Peix

 carn

 Ou

 Peix

 Fruita

>

 lacti

Listado de alérgenos por plato para el 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·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	AL·TRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Macarrons eco a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segon	Rap a la biscaïna				4										14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsà														14
		Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura														14
			Segon	Truita francesa			3											14
			Guarnició	Croqueta de pernil	1	2	3	4	5				9					14
		Dimecres	Primer	Espaguetis gratinados														
			Segon	Mandonguilles de bacallà														
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2												
		Dijous	Primer	Sopa de verdures amb cigrons												12		14
			Segon	Pollastre a l´allet														
			Guarnició	Dacsà saltat														
		Divendres	Primer	Arròs melòs de costelles i floricol														
			Segon	Rap en salsa de salsa de tomaca				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Llenties ecològiques amb arròs i hortalisses	1													14
			Segon	Panini de verdures amb mozzarella	1	2							9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										14
		Dimarts	Primer	Crema de carabasseta amb tostons cassolai	1													14
			Segon	Llomello de porc en salsa espanyola	1													14
			Guarnició	Gnocchis	1	2	3	4	5									14
		Dimecres	Primer	Cigrons amb verdures														14
			Segon	Truita de creïlla			3											14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3											14
		Dijous	Primer	Bibimbap (arròs amb verdures i taquets de m	1	2	3						9		11	12		14
			Segon	Verat amb salsa de tomàquet				4										14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
		Divendres	Primer	Fideuà vegetal	1								9		11			14
			Segon	Taco de verdures superfood	1	2	3						9	10				14
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de verdures i hortalisses amb crostor	1													14
			Segon	Hamburguesa al forn		2	3						9					14
			Guarnició	Creilles fregides														
		Dimarts	Primer	Llenties eco a l'estil tradicional amb verdure	1													14
			Segon	Pollastre tikka masala		2												14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsà														14
		Dimecres	Primer	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal	1							8	9	10	11			14
			Segon	Lluç al forn				4										
			Guarnició	Carlota saltada														
		Dijous	Primer	Sopa de putxero amb meravella	1								9		11	12		14
			Segon	Pizza cassolana de cigrons amb tomaca i for		2												14
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Arròs rossejat		2							9					14
			Segon	Remenat d´ou			3											
			Guarnició	Xampinyons saltats														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carabassa amb tostons cruixents	1													14
			Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mos			3						9		11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										14
		Dimarts	Primer	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5				9		11			14
			Segon	Limanda a la meniere	1			4					9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
		Dimecres	Primer	Favada vegetal														
			Segon	Truita de creïlla			3											14
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14
		Dijous	Primer	Arròs a banda					5									14
			Segon	Fajita amb soja texturada i salsa teriyaki	1			4					9	10				14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														14
		Divendres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrànea														14
			Segon	Delícies de peix cruixents	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Xips de moniato														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Guisat de creïlles amb vedella														14
			Segon	Bastonets de lluç	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma														14
		Dimarts	Primer	Arròs a banda					5									14
			Segon	Remenat d´ou			3											
			Guarnició	Xampinyons saltats														
		Dimecres	Primer	Sopa de fideus amb cigrons	1								9		11	12		14
			Segon	Pollastre al forn														
			Guarnició	Dacsà saltat														
		Dijous	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp														14
			Segon	Mandonguilles amb tomaca	1	2	3						9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Fideus a la cassola	1	2	3						9		11			14
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1									10	11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14