

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Guisat de creïlla i verdura Lluç amb all i julivert Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruita de temporada i pa	FESTIU	Sopa de verdures, creïlles i cigrons Pollastre cruixent cassolà Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa	Paella valenciana Truita francesa Samfaina de verdures Fruita de temporada i pa	Fideus a la cassola Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Macedònia de fruites i pa
09	JORNADA DE LES LLEGUMS	11	12	13
Llenties de l'horta Truita francesa Rodanxa de formatge Fruita de temporada i pa	Macarrons amb salsa de tomaca Salmó setinat amb salsa teriyaki Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents) Fruita de temporada i pa	Arròs a la cubana Pèsols saltats amb pernil serrà Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa	Vichyssoise amb tostons casolans Magre amb salsa de taronja Amanida d'encisam, tomaca i olives Iogurt natural amb flocs de dacsa i pa	Suquet de peix Pollastre al forn marinat amb llima i romer Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa
16	17	18	DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
Espaguetis integrals en salsa de carabassa Abadejo en tempura casolana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruita de temporada i pa	Crema de verdures de temporada Llom amb salsa de mel i mostassa Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Fruita de temporada i pa	Arròs caldós de l'horta Truita francesa Carabasseta saltada Fruita de temporada i pa	Fesols estofats amb verdures Llonganises Carlota saltada Dorayaki i pa	Bollit valencià de bajoqueta Pizza cassolana de llenties amb tomaca i formatge Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa
23	24	JORNADA XINESA	26	27
Sopa de verdures, creïlles i cigrons Milfulles de bolonyesa vegetal casola Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa	Crema de verdures i hortalisses Pollo al horno Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa	Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja Rotllets de primavera Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota) Inpiració de niangao (pudin de xocolate) i pa	Arròs amb verdures Limanda al forn a l'all i julivert Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa	Guisat de cigrons Truita de creïlla Amanida d'encisam, olives i remolatxa 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, pa integral o pa integral de massa mare, i com a mínim, 2 vegades de pa integral.		ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR": VIATJAREM AL JAPÓ I LA XINA		
Tots els cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!		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.

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
 Peix	 Ou  carn
 Llegums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix
 Fruita	 lacti

Listado de alérgenos por plato para el Menú DIETA 16

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	CACAUITS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTAMNICES	SULFITS
DIETA 16	Setmana 1	Dilluns	Primer	Guisat de creïlla i verdura														14
			Segon	Lluç amb all i julivert														
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma														14
		Dimarts	Primer		0													14
			Segon	FESTIU														
			Guarnició		0													14
		Dimecres	Primer	Sopa de verdures, creïlles i cigrons												12		14
			Segon	Pollastre cruixent cassolà														
			Guarnició	Xampinyons saltats														
		Dijous	Primer	Paella valenciana														
			Segon	Truita francesa				3										
			Guarnició	Samfaina de verdures														
		Divendres	Primer	Fideus a la cassola														
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1									10	11			
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Llentilles de l'horta	1													14
			Segon	Truita francesa				3										
			Guarnició	Rodanxa de formatge		2	3											
		Dimarts	Primer	Macarrons amb salsa de tomaca	1								9			11		
			Segon	Salmó setinat amb salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)	1									10	11			
		Dimecres	Primer	Arròs a la cubana			3											
			Segon	Pèsols saltats amb pernil serrà														
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14
		Dijous	Primer	Vichyssoise amb tostons casolans	1													14
			Segon	Magre amb salsa de taronja														
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														14
		Divendres	Primer	Suquet de peix				4										14
			Segon	Pollastre al forn marinat amb llima i romer														
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals en salsa de carabassa	1								9			11		
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4					9					
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma														14
		Dimarts	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom amb salsa de mel i mostassa														
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa														14
		Dimecres	Primer	Arròs caldós de l'horta												12		
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Carabasseta saltada														
		Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures														14
			Segon	Llonganises														
			Guarnició	Carlota saltada														
		Divendres	Primer	Bollit valencià de bajoqueta														14
			Segon	Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i fo		2												
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Sopa de verdures, creïlles i cigrons												12		14
			Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal casola	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										14
		Dimarts	Primer	Crema de verdures i hortalisses														14
			Segon	Pollo al horno														
			Guarnició	Bròcoli saltat														
		Dimecres	Primer	Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja	1	2	3						9			11	12	14
			Segon	Rotllets de primavera	1	2	3	4	5			8	9		11	12		14
			Guarnició	Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja)									9					14
		Dijous	Primer	Arròs amb verdures														
			Segon	Limanda al forn a l'all i julivert				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														14
		Divendres	Primer	Guisat de cigrons														14
			Segon	Truita de creïlla			3											14
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Macarrons ecològics amb tomàquet	1								9			11		
			Segon	Cola de rap a la biscaïna				4										14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa														14
		Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Rodanxa de formatge		2	3											
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	Tosta de tonyina i tomaca	1			4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2												
		Dijous	Primer	-														
			Segon	Hummus de cigrons amb pa torrat	1									10				
			Guarnició	Dacsa saltat														
		Divendres	Primer	Arròs amb verdures														
			Segon	Rap en salsa de salsa de tomaca				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14

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