

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	MENÚ DE PASQUA	02	03
* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt natural com a postres. Els dies restants, se servirà fruita de temporada (poma, plàtan/banana, pera i maduixot), depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca. * Totes les setmanes se servirà pa blanc, i com a mínim, 2 dies de pa integral. 		Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, ou, tonyina)	FESTIU	FESTIU
		Arròs al forn amb cigrons		
		Fruita de temporada i pa		
06	07	08	09	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
13	14	15	16	17
Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)	Crema de carabasseta	Llenties amb verdures	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)	Potatge de cigrons a la mediterrània
Croquetes de pernil	Lluç amb salsa verda	Truita de creïlla	Fajitas de bolonyesa vegetal	Pollastre marinat a la llima i romer
Dacsca saltada	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
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
20	21	22	23	24
Olla de llenties amb verdures	Macarrons integrals a la carbonara vegetal (amb soja texturitzada)	Fesols estofats amb verdures	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans
Truita francesa	Abadejo en tempura casolana	Pollastre al forn	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	Llonganises al forn
Xampinyons saltats	Amanida d'encisam, carlota i ou	Bròcoli saltat	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Creïlla panadera al forn
Fruita de temporada i pa	iogurt natural amb canella i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
27	28	JORNADA EUA	30	01
Sopa de putxero amb fideus	Guisat de creïlla i verdura	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada	Arròs integral caldós de peix	ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR" VIATJAREM A: els EUA 
Pollastre sofregit a l'all	Rap en salsa de salsa de tomaca	Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)	Truita francesa	
Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa	Carlota saltada	Creïlles fregides	Amanida d'encisam, col, carlota i poma	
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	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.

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	Dia	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Amanida completa (encisam, tomaca, dacse			3	4										
			Segon	Arròs al forn amb cigrons		2							9					
			Guarnició		0													14
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pomodoro (amb sals	1								9					
			Segon	Croquetes de pernil	1	2	3	4	5			9						14
			Guarnició	Dacsa saltada														
		Dimarts	Primer	Crema de carabasseta														14
			Segon	Lluç amb salsa verda				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
		Dimecres	Primer	Llentilles amb verdures	1													
			Segon	Truita de creïlla			3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2												
		Dijous	Primer	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)												12		
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa														
		Divendres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània														
			Segon	Pollastre marinat a la llima i romer														
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1								9					
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Olla de llentilles amb verdures	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Xampinyons saltats														
		Dimarts	Primer	Macarrons integrals a la carbonara vegetal (a	1	2	3						9					
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4					9					
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3											
		Dimecres	Primer	Fesols estofats amb verdures														
			Segon	Pollastre al forn														
			Guarnició	Bròcoli saltat														
		Dijous	Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provenzal														
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2					7		9	10				
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														
		Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1								9					
			Segon	Llonganises al forn														
			Guarnició	Creïlla panadera al forn														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de putxero amb fideus	1								9		11			
			Segon	Pollastre sofregit a l'all														
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa														
		Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura														14
			Segon	Rap en salsa de salsa de tomaca				4										
			Guarnició	Carlota saltada														
		Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp														
			Segon	Hamburguesa mixta completa (pa, formatge	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnició	Creïlles fregides														
		Dijous	Primer	Arròs integral caldós de peix								9			11			
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														

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