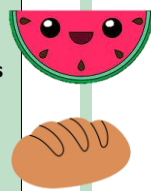


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Llenties eco guisades a l'estil tradicional amb verdures	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge	Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Truita francesa amb formatge	Salmó al forn amb anet	Llonganisses al forn	Pollastre sofregit a l'all	Bastonets de pa amb hummus de cigrons
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Amanida d'encisam, carlota i ou	Carlota saltada	Creïlla panadera al forn	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
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
08	09	10	11	12
Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)	Arròs al forn	Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans
Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)	Truita francesa	Abadejo en tempura casolana	Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge	Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn
Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	Dacsa saltada	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa	Creïlles dau al forn
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
15	16	DEGUSTACIÓ ARGENTINA	18	19
Llenties ecològiques amb xoriç	Guisat de creïlla i verdura	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)	Paella valenciana
Truita de creïlla	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà	Carn a la milanesa	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)	Truita francesa
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Amanida d'encisam, carlota i ou	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Bròcoli saltat	Xampinyons saltats
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
22	23	24	25	26
		* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt natural com a postres. Els dies restants, se servirà fruita 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. * Totes les setmanes se servirà pa blanc, i com a mínim, 2 dies de pa integral.		ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: L'Argentina 
29	30	01	02	03



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...



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



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



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	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	AL·TRAMUCES	SULFITS	
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llentilles eco guisades a l'estil tradicional an	1														
			Segon	Truita francesa amb formatge		2	3												
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4											
		Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gr	1	2	3							9					
			Segon	Salmó al forn amb anet				4											
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3												
		Dimecres	Primer	Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ce															
			Segon	Llonganisses al forn		2									9				14
			Guarnició	Carlota saltada															
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1										9				
			Segon	Pollastre sofregit a l'all															
			Guarnició	Creïlla panadera al forn															
	Setmana 2	Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal															
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2					7			9	10				
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs															
		Dilluns	Primer	Macarrons integrals a la carbonara (amb bac	1	2	3							9					
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja textur	1	2	3						8	9	10	11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1									9					
		Dimarts	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb ve															
			Segon	Truita francesa			3												
			Guarnició	Dacsa saltada															
		Dimecres	Primer	Arròs al forn		2									9				14
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4						9					
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2													
	Dijous	Primer	Llentilles ecològiques estofades amb verdur	1															
		Segon	Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i f	1	2	3					7	8	9					14	
		Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																
	Setmana 3	Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9					
			Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rom															
			Guarnició	Creïlles dau al forn															
		Dilluns	Primer	Llentilles ecològiques amb xoriç	1	2								9					14
			Segon	Truita de creïlla			3												
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4											
		Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura															14
			Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja text	1	2	3						8	9	10	11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3												
		Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1										9				
			Segon	Carn a la milanesa	1	2									9				
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa															
	Dijous	Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de	1										9					
		Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)				4												
		Guarnició	Bròcoli saltat																
	Setmana 4	Divendres	Primer	Paella valenciana															
			Segon	Truita francesa			3												
			Guarnició	Xampinyons saltats															
Dilluns		Primer		0														14	
		Segon		0														14	
		Guarnició		0														14	
Dimarts		Primer	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.																
		Segon																	
		Guarnició																	
Dimecres		Primer																	
		Segon																	
		Guarnició																	
Dijous	Primer		1									9							
	Segon																		
	Guarnició																		
Setmana 5	Divendres	Primer																	
		Segon																	
		Guarnició																	
	Dilluns	Primer		1															
		Segon		1	2	3					8	9	10	11			14		
		Guarnició					4												
	Dimarts	Primer		1									9						
		Segon					4												
		Guarnició																	
	Dimecres	Primer																	
		Segon		1	2	3	4	5				9				14			
		Guarnició																	
Dijous	Primer		1									9							
	Segon																		
	Guarnició																		
Divendres	Primer			2								9					14		
	Segon				3														
	Guarnició																		