

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>01</b></p> <p>Llenties eco guisades a l'estil tradicional amb verdures</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p><b>02</b></p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</p> <p>Salmó al forn amb anet</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p>	<p><b>03</b></p> <p>Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p><b>04</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Pollastre amb salsa</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 553,273 prot (g): 25,313 lip (g): 18,33 hc (g): 67,652</p>	<p><b>05</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>
<p><b>08</b></p> <p>Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)</p> <p>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p>	<p><b>09</b></p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arròs al forn</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 664,171 prot (g): 31,315 lip (g): 22,909 hc (g): 80,673</p>	<p><b>11</b></p> <p>Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada</p> <p>Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</p> <p>Creïlles dau al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p>
<p><b>15</b></p> <p>Llenties ecològiques amb xoriç</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 1035,353 prot (g): 42,52 lip (g): 37,836 hc (g): 107,96</p>	<p><b>16</b></p> <p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p><b>DEGUSTACIÓ ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p><b>Llom rostit</b></p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 610,759 prot (g): 22,46 lip (g): 31,695 hc (g): 54,429</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p><b>19</b></p> <p>Paella valenciana</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827</p>
<p><b>22</b></p> <p>Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsa, carlota, olives, tonyina i ou</p> <p>Hamburguesa al forn</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 1035,353 prot (g): 42,52 lip (g): 37,836 hc (g): 107,96</p>	<p><b>23</b></p> <p></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca 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.</b></p> <p><b>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</b></p>	<p><b>25</b></p> <p></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: ARGENTINA</b></p> <p></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>01</b></p>	<p><b>02</b></p>	<p><b>03</b></p>

# 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

Aprende 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



Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



carn



carn



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



lacti

# Listat 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	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	ML·LUSSES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures	1																
			Segon	Truita francesa amb formatge		2	3														
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4													
	Dimarts	Primer	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge	1	2	3						9								
			Segon	Salmó al forn amb anet				4													
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3														
	Dimecres	Primer	Primer	Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)																	
			Segon	Llonganisses al forn		2								9					14		
			Guarnició	Carlota saltada																	
	01/12/2025	Primer	Segon	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1							9								
				Segon	Pollastre amb salsa																
				Guarnició	Creïlla panadera al forn																
	Divendres	Primer	Segon	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																
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Primer	Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)	1	2	3					9								
				Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)	1	2	3				8	9	10	11				14		
				Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1									9						
	Dimarts	Primer	Segon	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)																
				Segon	Remenat d'ou			3													
				Guarnició	Dacsa saltada																
	Dimecres	Primer	Segon	Primer	Arròs al forn		2						9						14		
				Segon	Abadejo al forn				4												
				Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta		2														
Dijous	Primer	Segon	Primer	Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada	1																
			Segon	Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge	1	2	3				7	8	9					14			
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																	
Divendres	Primer	Segon	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1							9									
			Segon	Pernilet de pollastre marinat a la lima i romer al forn																	
			Guarnició	Creïlles dau al forn																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Segon	Primer	Llentilles ecològiques amb xoriç	1	2					9						14			
				Segon	Truita de creïlla			3													
				Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4												
	Dimarts	Primer	Segon	Primer	Guisat de creïlla i verdura														14		
				Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà	1	2	3				8	9	10	11			14			
				Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3													
	Dimecres	Primer	Segon	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1							9								
				Segon	Llom rostit																
				Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																
	Dijous	Primer	Segon	Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)	1							9								
				Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)				4												
				Guarnició	Bròcoli saltat																
	Divendres	Primer	Segon	Primer	Paella valenciana																
				Segon	Remenat d'ou			3													
				Guarnició	Xampinyons saltats																
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Segon	Primer	Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsa, carlota, olive:	1		3	4			9								
					Segon	Hamburguesa al forn									9					14	
					Guarnició	Creïlla panadera al forn															
	Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Els al·lèrgens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.																
					Primer																
					Segon																
	Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Els al·lèrgens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.				1	2	3			8	9	10			14		
					Primer																
					Segon																
Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Els al·lèrgens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.				1					9								
				Primer																	
				Segon																	
Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Els al·lèrgens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.																	
				Primer																	
				Segon																	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Segon	Primer																	
				Segon	1	2	3				8	9	10	11			14				
				Guarnició				4													
Dimarts	Primer	Segon	Guarnició	Primer	1							9									
				Segon				4													
				Guarnició																	
Dimecres	Primer	Segon	Guarnició	Primer																	
				Segon	1	2	3	4	5			9					14				
				Guarnició																	
Dijous	Primer	Segon	Guarnició	Primer	1							9									
				Segon																	
				Guarnició																	
Divendres	Primer	Segon	Guarnició	Primer		2						9						14			
				Segon			3														
				Guarnició																	