

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
30	31	MENÚ DE PASCUA/PASQUA	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>* Las ensaladas constarán de los siguientes ingredientes: Lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceitunas.</p>		<p>Ensalada completa</p> <p><i>Amanida completa</i></p> <p>Arroz al horno con garbanzos eco <i>Arròs al forn amb cigrons eco</i></p> <p>Yogur natural "els massets" y pan <i>logurt natural "els massets" i Pa</i></p> <p>Kcal: 612,846 prot (g): 18,354 lip (g): 22,137 hc (g): 82,185</p>	FESTIVO/FESTIU	FESTIVO/FESTIU
06	07	08	09	10
FESTIVO/FESTIU	FESTIVO/FESTIU	FESTIVO/FESTIU	FESTIVO/FESTIU	FESTIVO/FESTIU
13	14	15	16	17
FESTIVO/FESTIU	<p>Ensalada completa</p> <p><i>Amanida completa</i></p> <p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate) <i>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</i></p> <p>Nachos con hummus de garrofón <i>Natxos amb hummus de garrofó</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 650,554 prot (g): 16,014 lip (g): 19,254 hc (g): 95,996</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p><i>Potatge de cigrons a la mediterrània</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero <i>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Mazorca de maíz al horno <i>Panolla de dacsa</i></p> <p>Yogur natural sin azúcar y pan <i>logurt natural sense sucre i Pa</i></p> <p>Kcal: 732,448 prot (g): 39,408 lip (g): 25,889 hc (g): 79,229</p>	<p>Ensalada completa</p> <p><i>Amanida completa</i></p> <p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras) <i>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 474,129 prot (g): 9,573 lip (g): 9,134 hc (g): 83,881</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p><i>Llentilles amb verdures</i></p> <p>Tortilla de patata con menestra de verduras <i>Truita de creilla amb menestra de verdures</i></p> <p>Ensalada variada <i>Amanida variada</i></p> <p>Plátano y pan <i>Plàtan i Pa</i></p> <p>Kcal: 635,191 prot (g): 27,099 lip (g): 23,67 hc (g): 72,819</p>
20	21	22	23	24
<p>Ensalada completa</p> <p><i>Amanida completa</i></p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal <i>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 490,615 prot (g): 16,123 lip (g): 10,343 hc (g): 79,438</p>	<p>Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p><i>Guisat de llentilles eco amb verdures</i></p> <p>Tortilla de espinacas con zanahoria salteada <i>Truita d'espinacs amb carlota saltada</i></p> <p>Ensalada variada <i>Amanida variada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 641,708 prot (g): 28,73 lip (g): 23,827 hc (g): 70,136</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Longanizas al horno <i>Llonganisses al forn</i></p> <p>Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Yogur natural "els massets" y pan integral <i>logurt natural "els massets" i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 615,824 prot (g): 25,052 lip (g): 31,679 hc (g): 53,826</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Boquerones en tempura <i>Aladroc en tempura</i></p> <p>Guisantes salteados <i>Pèsols saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 728,33 prot (g): 30,517 lip (g): 20,081 hc (g): 89,987</p>	<p>Ensalada completa</p> <p><i>Amanida completa</i></p> <p>Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Plátano y pan <i>Plàtan i Pa</i></p> <p>Kcal: 749,781 prot (g): 22,831 lip (g): 20,357 hc (g): 113,293</p>
27	28	DEGUSTACIÓ EEUU/EUA	30	01
<p>Ensalada completa</p> <p><i>Amanida completa</i></p> <p>Tallarines integrales a la tapenade <i>Tallarins integrals a la tapenade</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) <i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 623,56 prot (g): 15,927 lip (g): 19,779 hc (g): 89,954</p>	<p>Garbanzos con espinacas <i>Cigrons amb espinacs</i></p> <p>Tortilla paisana <i>Truita paisana</i></p> <p>Ensalada variada <i>Amanida variada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 685,486 prot (g): 28,755 lip (g): 25,559 hc (g): 76,175</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga) <i>Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)</i></p> <p>Patatas fritas <i>Creilles fregides</i></p> <p>Yogur natural sin azúcar y pan <i>logurt natural sense sucre i Pa</i></p> <p>Kcal: 1004,68 prot (g): 38,084 lip (g): 37,765 hc (g): 101,897</p>	<p>Lentejas con verduras <i>Llentilles amb verdures</i></p> <p>Merluza confitada <i>Lluç confitat</i></p> <p>Ensalada variada <i>Amanida variada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 474,68 prot (g): 24,52 lip (g): 11,352 hc (g): 62,31</p>	<p>Nuestra cocina utiliza aceite de oliva virgen extra del parque natural Sierra Calderona. El arroz utilizado en este menú es de denominación de Origen de Valencia.</p> <p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugo es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARRUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	01/12/2025	Primero	Ensalada completa																14	
			Segundo	Arroz al horno con garbanzos eco		2								9						14	
			Guarnición																		
		Viernes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Semana 2	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	Jueves	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Viernes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
Semana 3	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero	Ensalada completa																	14	
		Segundo	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals)	1									9								
		Guarnición	Nachos con hummus de garrofón										9	10	11						
Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																			
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																			
	Guarnición	Mazorca de maíz al horno																			
Jueves	Viernes	Primero	Ensalada completa																14		
		Segundo	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)													12					
		Guarnición	0																		
	Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1																	
		Segundo	Tortilla de patata con menestra de verduras			5															
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada completa																14		
		Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1								8	9								
		Guarnición	0																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas eco con verduras	1																	
		Segundo	Tortilla de espinacas con zanahoria salteada			5														14	
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tosti	1									9									
	Segundo	Longanizas al horno			2							9							14		
	Guarnición	Pisto de verduras																			
Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																			
	Segundo	Boquerones en tempura	1	2	3	4	5	6			9								14		
	Guarnición	Guisantes salteados																			
Viernes	Semana 5	Primero	Ensalada completa																14		
		Segundo	Arroz a la cubana			5															
		Guarnición	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10							
	Lunes	Primero	Ensalada completa																	14	
		Segundo	Tallarines integrales a la tapenada	1									9			11				14	
		Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados c																		
Martes	Primero	Garbanzos con espinacas																	14		
	Segundo	Tortilla paisana			5														14		
	Guarnición	Ensalada variada																	14		
Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de terr																			
	Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t	1	2	3						8	9	10						14		
	Guarnición	Patatas fritas																			
Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1																		
	Segundo	Merluza confitada				4															
	Guarnición	Ensalada variada																	14		

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. * Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsca</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llentilles eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa d' au a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	Per sopar pot ser...
	
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Legums	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 BUDISTA (SENSE RES DE VACA)

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·LUBES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
BUDISTA (SENSE F	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon																	
			Guarnició																	
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures	1																
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures	1																
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9							
		Segon	Llonganisses al forn				2						9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladroc en tempura	1	2	3	4	5					9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana				3													
		Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10						
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade	1									9			11				
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																14	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa d'au a la planxa	1	2	3							9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures	1																
		Segon	Lluç confitat						4											
		Guarnició	Amanida variada																14	
	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.

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES JORNADA PASQUERA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p> <p>*Les amanides constarán dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>logurt natural "els massets" / pa</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
06	07	08	09	10
<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
13	14	15	16	17
<p>Festiu</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada / pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrànea</p> <p>Pernillet de pollastre halal marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa al forn</p> <p>logurt natural sense sucre / pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldòs de l'horta (amb verdures)</p> <p>Fruita de temporada / pa integral</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan / pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada / pa</p>	<p>Guisat de lentilles eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada / pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Creïlles a la bolonyesa de soja texturada</p> <p>Samfaina de verdures</p> <p>logurt natural "els massets" / pa integral</p>	<p>Fesols estofades amb verdures</p> <p>Aladroc en tempura</p> <p>Pésols saltats</p> <p>Fruita de temporada / pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Pics amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan / pa</p>
27	28	JORNADA EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenada</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats)</p> <p>Fruita de temporada / pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada / pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco y hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal completa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>logurt natural / pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>LLUç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada / pa integral</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofitja 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














Aprenre 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...
 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...
 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn
 Peix	 Ou
 Llegums	 Peix
 Carn	 Ou
	 Peix
 Fruita	 Lacti



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	
Verdura	Pasta/Arroz
 >	
Pasta/Arroz	Verdura
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	  
Huevo	Carne
 >	 
Pescado	Huevo Carne
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	  
Carne	Huevo Pescado
 >	
Fruta	Lácteo

<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * Els dies restants, es servirà fruita de temporada (poma, plàtan/banana, pera i maduixot), depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca. *Les amanides constaràn dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p> 	<p><u>1 R de fruita correspon a:</u> -*50g de plàtan -*100g de poma, taronja, pera -*200g de maduixes, meló, meló d'Alger</p>	<p>MENÚ DE PASQUA Amanida completa Arròs al forn amb cigrons eco (Arròs 2.5R=100g i cigrons 1R=50g) Iogurt natural sense sucre (125g=0.5R)</p>	<p><u>DIJOUS 02</u> FESTIU</p>	<p><u>DIVENDRES 03</u> FESTIU</p>
<p><u>DILLUNS 06</u> FESTIU</p>	<p><u>DIMARTS 07</u> FESTIU</p>	<p><u>DIMECRES 08</u> FESTIU</p>	<p><u>DIJOUS 09</u> FESTIU</p>	<p><u>DIVENDRES 10</u> FESTIU</p>
<p><u>DILLUNS 13</u> FESTIU</p>	<p><u>DIMARTS 14</u> Amanida completa Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca) (Espaguetis 1R=50g) Pa torrat amb hummus de garrofó (Pa torrat 1R=20g i hummus de cigrons 1R=50g) Fruita de temporada (1R)</p>	<p><u>DIMECRES 15</u> Potatge de cigrons a la mediterrànea (Cigrons 2.5R=125g) Pernillets de pollastre marinats a la llima i romer Dacsa (50g=1R) Iogurt natural sense sucre (125g=0.5R)</p>	<p><u>DIJOUS 16</u> Amanida completa Arròs caldós de l'horta amb verdures (Arròs 2R=80g) Fruita de temporada (1R) Pa integral (1R)</p>	<p><u>DIVENDRES 17</u> Llentilles amb verdures (Llentilles 2R=100g) Truita de creïlla amb menestra de verdures (Creïlla 1R=50g) Amanida variada Plàtan (1R=50g)</p>
<p><u>DILLUNS 20</u> Amanida completa Macarrons integrals amb boloñesa vegetal (Pasta 2.5R=125g i soja texturada 0.5R=g) Fruita de temporada (1R)</p>	<p><u>DIMARTS 21</u> Guisat de llentilles eco amb verdures (Llentilles 2.5R=125g) Truita d'espínacs amb carlota saltada (Carlota 100g=0.5R) Amanida variada Fruita de temporada (1R)</p>	<p><u>DIMECRES 22</u> Crema de verdures de temporada (Creïlla 2.5R=125g) Llonganisses al forn Samfaina de verdures Iogurt natural sense sucre (125g=0.5R) Pa (1R=20g)</p>	<p><u>DIJOUS 23</u> Fesols estofades amb verdures (Fesols 2R=100g) Aladroc a la plantxa Pèsols saltats (Pèsols 1R=50g) Fruita de temporada (1R)</p>	<p><u>DIVENDRES 24</u> Amanida completa Arròs a la cubana (Arròs 1R=40g) Tosta de pa amb hummus de cigrons (Tosta 1R=20g i hummus 1R=50g) Plàtan (1R=50g)</p>
<p><u>DILLUNS 27</u> Amanida completa Tallarins integrals a la tapenade (Tallarins 2R=100g) Crunchycigrons (Cigrons 1R=50g) Fruita de temporada (1R)</p>	<p><u>DIMARTS 28</u> Cigrons amb espínacs (Cigrons 2R=100g) Truita paisana Amanida variada Fruita de temporada (1R) Pa integral (20g=1R)</p>	<p>DEGUSTACIÓ EUA Crema de llegums eco y hortalisses de temporada (Creïlles 1.5R=75g i llegums 1R=50g) Hamburguesa mixta completa (formatge, tomaca, encisam) SENSE PA Creïlles fregides (Creïlles 50g=1R) Iogurt natural sense sucre (125g=0.5R)</p>	<p><u>DIJOUS 30</u> Llentilles amb verdures (Llentilles 2R=100g) Lluç confitat Amanida variada Fruita de temporada (1R) Pa integral (20g=1R)</p>	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. * Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE BRESQUILLA, NECTARI

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·LUBES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE BRESQUILLI	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsca																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures	1																
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures	1																
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9							
		Segon	Llonganisses al forn				2						9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladroc en tempura	1	2	3	4	5					9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana				3													
		Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10						
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade	1								9			11			14		
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada																	
		Segon	Hamburguesa mixta completa (pa, formatge)	1	2	3						8	9	10					14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures	1																
		Segon	Lluç confitat						4											
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. * Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...		Per sopar pot ser...	
	>		
Verdura		Pasta/Arros	
	>		
Pasta/Arros		Verdura	
	>		
Llegums		Verdura	Pasta/Arros

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 SENSE BRESQUILLA

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	SULETTS		
SENSE BRESQUILLI	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon																	
			Guarnició																	
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsca																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures		1															
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto		1								9							
		Segon	Llonganisses al forn				2						9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladroc en tempura	1	2	3	4	5					9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana				3													
		Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10						
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade		1							9			11			14		
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada																	
		Segon	Hamburguesa mixta completa (pa, formatge)	1	2	3					8	9	10						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Lluç confitat						4											
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llentilles eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa torrat</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE FRUITS SECS

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	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE FRUITS SECS	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsca																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals a la napolitana																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures		1															
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto		1								9							
		Segon	Llonganisses al forn			2							9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladros en tempura	1	2	3	4	5					9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana				3													
		Guarnició	Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa t	1																
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade		1							9			11			14		
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa amb formatge			2							9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Lluç confitat					4												
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. * Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa torrat</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE FRUITS SECS

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·LUBES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE FRUITS SECS	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsca																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals a la napolitana																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures		1															
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto		1								9							
		Segon	Llonganisses al forn				2						9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladros en tempura		1		2		3	4	5		9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana				3													
		Guarnició	Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa t		1															
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade		1							9			11			14		
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa amb formatge				2						9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Lluç confitat						4											
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. * Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa torrat</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE FRUITS SECS

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	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE FRUITS SECS	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals a la napolitana																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures		1															
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto		1								9							
		Segon	Llonganisses al forn			2							9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladros en tempura	1	2	3	4	5				9							14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana				3													
		Guarnició	Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa t	1																
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade		1							9			11			14		
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa amb formatge			2							9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Lluç confitat					4												
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. *Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa torrat</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE FRUITS SECS

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	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE FRUITS SECS	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon																	
			Guarnició																	
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals a la napolitana																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures		1															
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto		1								9							
		Segon	Llonganisses al forn				2						9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladros en tempura		1		2		3	4	5		9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana								3									
		Guarnició	Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa t		1															
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade		1							9			11			14		
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana								3								14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa amb formatge								2		9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Lluç confitat									4								
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llentilles eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa torrat</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE FRUITS SECS

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	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE FRUITS SECS	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon																	
			Guarnició																	
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals a la napolitana																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures		1															
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto		1								9							
		Segon	Llonganisses al forn				2						9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladros en tempura		1		2		3	4	5		9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana								3									
		Guarnició	Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa t		1															
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade		1							9			11			14		
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana								3								14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa amb formatge								2		9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Lluç confitat									4								
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa sense gluten</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense gluten amb salsa de tomaca</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa sense gluten</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa sense gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (amb soja texturada)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa sense gluten</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladroc a la planxa</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Pa torrat sense gluten amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa sense gluten</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense gluten a la tapenada</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de llegums (sense llenties) amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa sense gluten</p>	<p>Sopa d'au amb pasta sense gluten</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

  Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE GLUTEN, SENSE BRESQ

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·LUBICS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE GLUTEN, S	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Pasta sense gluten amb salsa de tomaca				3						9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé				3												14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsca																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Llenties amb verdures			1														
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (ε									9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura																14	
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada																	
		Segon	Llonganisses al forn				2					9							14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladroc a la planxa						4											
		Guarnició	Pèsols saltats																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana				3													
		Guarnició	Pa torrat sense gluten amb hummus de cigrc											10						
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Pasta sense gluten a la tapenada									9			11			14		
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro															13		
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums (sense llenties) amb hor																14	
		Segon	Hamburguesa amb formatge				2					9							14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Sopa d'au amb pasta sense gluten										9			12			14	
		Segon	Lluç confitat						4											
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa sense gluten</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense gluten amb salsa de tomaca</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa sense gluten</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa sense gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (amb soja texturada)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa sense gluten</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladroc a la planxa</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Pa torrat sense gluten amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa sense gluten</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense gluten a la tapenada</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de llegums (sense lletilles) amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa sense gluten</p>	<p>Sopa d'au amb pasta sense gluten</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE GLUTEN

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·LUBICS	CRUSTACIS	CICAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE GLUTEN	Setmana 1	Dilluns	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	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco			2							9						14	
		Guarnició	-																	
	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	-																	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Pasta sense gluten amb salsa de tomaca			3							9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsca																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Guisat de creïlla i verdura																14		
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures			3													14		
	Guarnició	Amanida variada																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (ε									9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura																14	
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada			3													14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada																	
		Segon	Llonganisses al forn			2						9							14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladrocys a la planxa						4											
		Guarnició	Pèsols saltats																	
Divendres	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs a la cubana			3															
	Guarnició	Pa torrat sense gluten amb hummus de cigrc											10							
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Pasta sense gluten a la tapenada									9		11				14		
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro											10						
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana			3													14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums (sense lletilles) amb hor																14	
		Segon	Hamburguesa amb formatge			2						9							14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Sopa d'au amb pasta sense gluten										9			12			14	
		Segon	Lluç confitat						4											
		Guarnició	Amanida variada																14	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. * Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Perniells de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...		🏠 Per sopar pot ser...	
	>		
Verdura		Pasta/Arros	
	>		
Pasta/Arros		Verdura	
	>		
Llegums		Verdura	Pasta/Arros

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 SENSE KIWI

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	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE KIWI	Setmana 1	Dilluns	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	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco			2							9						14	
		Guarnició	-																	
	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	-																	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Llenties amb verdures	1																	
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3														
	Guarnició	Amanida variada																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures	1																
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9							
		Segon	Llonganisses al forn			2							9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladroc en tempura	1	2	3	4	5					9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
Divendres	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs a la cubana				3														
	Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10							
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade	1								9			11			14		
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada																	
		Segon	Hamburguesa mixta completa (pa, formatge)	1	2	3					8	9	10						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures	1																
		Segon	Lluç confitat					4												
		Guarnició	Amanida variada																14	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa integral</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa al forn</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix













 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE LACTOSA (SENSE FORN)

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	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE LACTOSA (Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>																
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Llenties amb verdures		1																
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3														
	Guarnició	Amanida variada																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures		1															
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto		1								9							
		Segon	Llonganisses al forn				2						9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladroc en tempura	1	2	3	4	5					9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
Divendres	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs a la cubana				3														
	Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10							
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade		1								9			11			14	
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa al forn				2	3					9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures		1															
		Segon	Lluç confitat							4										
		Guarnició	Amanida variada																14	
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.

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p> 		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>-</p> <p>Postre de soia i pa</p> 	<p>FESTIU</p> 	<p>FESTIU</p> 
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p> 	<p>FESTIU</p> 	<p>FESTIU</p> 	<p>FESTIU</p> 	<p>FESTIU</p> 
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p> 	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Cinta de llorell a la planxa</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Pa torrat amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> 	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Cinta de llorell a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS



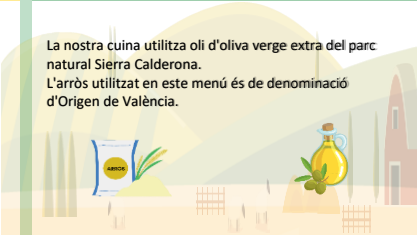
 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE LACTOSA

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	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS			
SENSE LACTOSA	Setmana 1	Dilluns	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	-																	
		Dimarts	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
		Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
			Segon	Arròs amb verdures																	
			Guarnició	-																	
	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	-																		
	Divendres	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14		
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9								
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé				3												14		
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																		
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																		
		Guarnició	Panolla de dacsca																		
Dijous	Primer	Amanida completa																14			
	Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)														12					
	Guarnició	-																			
Divendres	Primer	Llenties amb verdures	1																		
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3															
	Guarnició	Amanida variada																14			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14			
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9									
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures	1																	
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14		
		Guarnició	Amanida variada																14		
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9								
		Segon	Cinta de llomello a la planxa																		
		Guarnició	Samfaina amb verdures																		
Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																			
	Segon	Aladros en tempura	1	2	3	4	5					9						14			
	Guarnició	Pèsols saltats																			
Divendres	Primer	Amanida completa																14			
	Segon	Arròs a la cubana				3															
	Guarnició	Pa torrat amb hummus de cigrons	1									9	10								
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14			
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade	1								9				11		14			
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro)													11					
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14		
		Segon	Truita paisana				3												14		
		Guarnició	Amanida variada																14		
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de tempu																		
		Segon	Cinta de llomello a la planxa																		
		Guarnició	Creïlles fregides																		
Dijous	Primer	Llenties amb verdures	1																		
	Segon	Lluç confitat					4														
	Guarnició	Amanida variada																14			
Divendres	Primer	-																			
	Segon	-																			
	Guarnició	-																			

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p> 		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Pernil dolç en talls</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	FESTIU	FESTIU
06	07	08	09	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
13	14	15	16	17
FESTIU	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Pa torrat amb pernil dolç</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Sopa d` au amb fideus</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Pernil dolç en talls</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa de fideus</p> <p>Truita d'espinaacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa integral</p>	<p>Sopa de fideus</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Minestra de verdures saltades</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Pa torrat amb formatge</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Pa torrat amb pernil dolç</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa d` au amb arròs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p> 	<p>Sopa d` au amb fideus</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE MARISC, SENSE LLEGU

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	Alérgenos														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMI	MOSTASSA	API	ALTRAMUCIS	SULETTS	
SENSE MARISC, SI	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>														
			Segon	-															
			Guarnició	-															
	Dimarts	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida completa																14
		Segon	Arròs amb verdures																
		Guarnició	Pernil dolç en talls	1		2	3				9								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	-																
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Amanida completa															14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1							9								
		Guarnició	Pa torrat amb pernil dolç	1							9							14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada																
		Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rorr																
		Guarnició	Panolla de dacsca																
	Dijous	Primer	Amanida completa															14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12			
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	Sopa d` au amb fideus	1								9		11	12				
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures													3			
		Guarnició	Amanida variada															14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa														14		
		Segon	Macarrons integrals a la napolitana																
		Guarnició	Pernil dolç en talls	1	2	3				9								14	
	Dimarts	Primer	Sopa de fideus	1	2	3					9		11	12				14	
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada													3			14
		Guarnició	Amanida variada																14
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1								9							14
		Segon	Llonganisses al forn									9							14
		Guarnició	Samfaina amb verdures																
	Dijous	Primer	Sopa de fideus	1	2	3					9		11	12					14
		Segon	Pollastre al forn																
		Guarnició	Minestra de verdures saltades																
	Divendres	Primer	Amanida completa																14
		Segon	Arròs a la cubana													3			
		Guarnició	Pa torrat amb formatge	1	2	3													
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14	
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade	1							9		11						14
		Guarnició	Pa torrat amb pernil dolç	1							9								14
	Dimarts	Primer	Sopa d` au amb arròs														12		14
		Segon	Truita paisana													3			14
		Guarnició	Amanida variada																14
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1								9							14
		Segon	Hamburguesa amb formatge									9				2			14
		Guarnició	Creïlles fregides																
	Dijous	Primer	Sopa d` au amb fideus	1								9		11	12				
		Segon	Truita francesa															3	
		Guarnició	Amanida variada																14
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa integral</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

  Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE MARISC

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·LUBICS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCIS	SULETTS			
SENSE MARISC	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>																
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
		Dimarts	Primer	-																	
			Segon	-																	
			Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																14		
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco			2							9						14		
		Guarnició	-																		
	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	-																			
Divendres	Primer	-																			
	Segon	-																			
	Guarnició	-																			
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14		
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14		
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé										9						14		
Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																			
	Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rorr																			
	Guarnició	Panolla de dacsa																			
Dijous	Primer	Amanida completa																14			
	Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)														12					
	Guarnició	-																			
Divendres	Primer	Llenties amb verdures			1																
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures						3													
	Guarnició	Amanida variada																14			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14			
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9									
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures			1															
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada							3									14		
		Guarnició	Amanida variada																14		
Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto			1							9									
	Segon	Llonganisses al forn										2	9					14			
	Guarnició	Samfaina amb verdures																			
Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																			
	Segon	Pollastre al forn																			
	Guarnició	Pèsols saltats																			
Divendres	Primer	Amanida completa																14			
	Segon	Arròs a la cubana																			
	Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2							7	9	10								
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14			
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade			1							9			11		14			
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																		
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14		
		Segon	Truita paisana																14		
		Guarnició	Amanida variada																14		
Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada																			
	Segon	Hamburguesa amb formatge											2	9				14			
	Guarnició	Creïlles fregides																			
Dijous	Primer	Llenties amb verdures			1																
	Segon	Truita francesa																			
	Guarnició	Amanida variada																14			
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.

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense al·lergògens amb salsa de tomaca</p> <p>Pa torrat sense gluten amb pernil dolç</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Sopa casolana d'au amb pasta sense al·lergògens</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa sense gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense al·lergògens amb salsa de tomaca</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cinta de llorello a la planxa</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Sopa casolana d'au amb pasta sense al·lergògens</p> <p>Aladroc a la planxa</p> <p>Minestra de verdures saltades</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Pa torrat sense gluten amb tonyina i tomaca</p> <p>Plàtan i pa sense gluten</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Pasta sense al·lergògens a la tapenada</p> <p>Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cinta de llorello a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Sopa casolana d'au amb pasta sense al·lergògens</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE PLV, PEIX BLANC NI LLIBRE

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	SESAMÍ	MOBASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
SENSE PLV, PEIX E	Setmana 1	Dilluns	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	-																
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs amb verdures																	
		Guarnició	-																	
	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	-																	
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Pasta sense al·lèrgens amb salsa de toma																	
		Guarnició	Pa torrat sense gluten amb pernil dolç			3													14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdres de temporada																	
		Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdres)														12			
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta sense al·lèrg														12		14	
		Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdres				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Pasta sense al·lèrgens amb salsa de toma																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura																14	
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdres de temporada																	
		Segon	Cinta de llorell a la planxa																	
		Guarnició	Samfaina amb verdres																	
	Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta sense al·lèrg														12		14	
		Segon	Aladros a la planxa					4												
		Guarnició	Minestra de verdres saltades																	
	Divendres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs a la cubana				3													
		Guarnició	Pa torrat sense gluten amb tonyina i tomaca					4												
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Pasta sense al·lèrgens a la tapenada							1								14		
		Guarnició	Crunchygarbanzos sense pasta tahine (cigro														11	12		
	Dimarts	Primer	Sopa d'au amb arròs														12		14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdres de temporada																	
		Segon	Cinta de llorell a la planxa																	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta sense al·lèrg														12		14	
		Segon	Truita francesa				3													
		Guarnició	Amanida variada																14	
	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.

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llentilles eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa integral</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...		🏠 Per sopar pot ser...	
	>		
Verdura		Pasta/Arros	
	>		
Pasta/Arros		Verdura	
	>		
Llegums		Verdura	Pasta/Arros

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 SENSE PEIX, SENSE MARISC

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·LUBICS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETS		
SENSE PEIX, SENS	Setmana 1	Dilluns	Primer	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segon																	
			Guarnició																	
	Dimarts	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Amanida completa																	14
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco				2							9						14
		Guarnició	-																	
	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	-																	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9						14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé										9						14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Llenties amb verdures			1															
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures					3													
	Guarnició	Amanida variada																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures			1														
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada					3											14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto			1							9							
		Segon	Llonganisses al forn					2					9						14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Pollastre al forn																	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
Divendres	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs a la cubana																		
	Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10							
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade			1							9			11				
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																14	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana					3											14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa amb formatge					2					9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures			1														
		Segon	Truita francesa					3												
		Guarnició	Amanida variada																14	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. * Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs al forn amb cigrons eco</p> <p>-</p> <p>logurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernelets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llentilles eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>logurt natural "els massets" i pa integral</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>logurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE PEIX

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	SESAMI	MOSTASSA	API	ALTRAMUCIS	SULETTS		
SENSE PEIX	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs al forn amb cigrons eco																14	
		Guarnició	-																	
	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	-																	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)																14	
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé																14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsa																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)																12	
		Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Llenties amb verdures																		
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures																		
	Guarnició	Amanida variada																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal																14	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures																	
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada																14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto																14	
		Segon	Llonganisses al forn																14	
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Pollastre al forn																	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
Divendres	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs a la cubana																		
	Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons																14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade																14	
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana																14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa amb formatge																14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures																	
		Segon	Truita francesa																	
		Guarnició	Amanida variada																14	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. *Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa integral</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Aladrocs en tempura</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa d' au amb formatge</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç confitat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Legums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

  Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 carn  Peix
 Peix	 Ou  carn
 Legums	 Verdura  Ou
 carn	 Ou  Peix

 Fruita	 lacti
--	---

Listado de alérgenos por plato para el Menú SENSE PORC

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	SULETTS		
SENSE PORC	Setmana 1	Dilluns	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	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs amb verdures																	
		Guarnició	-																	
	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	-																	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9							
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
	Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																	
		Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i rorr																	
		Guarnició	Panolla de dacsca																	
	Dijous	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12				
		Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Llenties amb verdures	1																	
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures				3														
	Guarnició	Amanida variada																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures	1																
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9							
		Segon	Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada									8	9							
		Guarnició	Samfaina amb verdures																	
	Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																	
		Segon	Aladroc en tempura	1	2	3	4	5					9						14	
		Guarnició	Pèsols saltats																	
Divendres	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs a la cubana				3														
	Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10							
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade	1									9			11				
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																14	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana				3												14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp																	
		Segon	Hamburguesa d'au amb formatge										9						14	
		Guarnició	Creïlles fregides																	
	Dijous	Primer	Llenties amb verdures	1																
		Segon	Lluç confitat					4												
		Guarnició	Amanida variada																14	
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES JORNADA PASQUERA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p>		<p>Triturat d'arròs, verdures i carn</p> <p>/</p> <p><small>Peper esmentada</small></p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
06	07	08	09	10
<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
13	14	15	16	17
<p>Festiu</p>	<p>Triturat de pasta integral, verdures i ou</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>	<p>Triturat de cigrons, verdures i pollastre</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>	<p>Triturat d'arròs, verdures i ou</p> <p>/</p>	<p>Triturat de llentilles, verdures i creïlla</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>
20	21	22	23	24
<p>Triturat de pasta integral, verdures i ou</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>	<p>Triturat de llentilles, verdures i creïlla</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>	<p>Triturat de verdures, pasta i llonganisses</p> <p>iogurt natural "els massets"</p> <p>/</p>	<p>Triturat de fesols, aladroc i verdures</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>	<p>Triturat d'arròs, verdures i pasta</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>
27	28	JORNADA EUA	30	01
<p>Triturat de pasta, verdures i ou</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>	<p>Triturat de cigrons, ou i verdures</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>	<p>Triturat de creïlla, hamburguesa i verdures</p> <p>Fruita triturada</p> <p>iogurt natural sense sucre /</p>	<p>Triturat de llentilles, verdures i lluç</p> <p>Fruita triturada</p> <p>/</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix

 Fruita	 Lacti
--	---



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. * Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa integral</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...		Per sopar pot ser...	
	>		
Verdura		Pasta/Arros	
	>		
Pasta/Arros		Verdura	
	>		
Llegums		Verdura	Pasta/Arros

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 VEGETARIÀ

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·LUBICS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCIS	SULETTS		
VEGETARIÀ	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs amb verdures																	
		Guarnició	-																	
	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	-																		
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9							
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																		
	Segon	Hamburguesa vegetal a la planxa	1	2	3							9								
	Guarnició	Panolla de dacsa																		
Dijous	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12					
	Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Llenties amb verdures	1																	
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures			3															
	Guarnició	Amanida variada																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures	1																
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada			3													14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9								
	Segon	Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada									8	9								
	Guarnició	Samfaina amb verdures																		
Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																		
	Segon	Hamburguesa vegetal a la planxa	1	2	3							9								
	Guarnició	Pèsols saltats																		
Divendres	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs a la cubana			3															
	Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7		9	10							
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade	1									9		11			14		
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana			3													14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada																		
	Segon	Hamburguesa vegetal a la planxa	1	2	3							9								
	Guarnició	Creïlles fregides																		
Dijous	Primer	Llenties amb verdures	1																	
	Segon	Truita francesa			3															
	Guarnició	Amanida variada																14		
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.

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASQUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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. *Les amanides constaran dels següents ingredients: Encisam, tomaca, carlota, cogombre i olives.</p>		<p>Amanida completa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>-</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Natxos amb hummus de garrofó</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Panolla de dacsa</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de creïlla amb menestra de verdures</p> <p>Amanida variada</p> <p>Plàtan i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Amanida completa</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de llenties eco amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb carlota saltada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>iogurt natural "els massets" i pa integral</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Plàtan i pa</p>
27	28	JORNADA EEUU/EUA	30	01
<p>Amanida completa</p> <p>Tallarins integrals a la tapenade</p> <p>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Truita paisana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>iogurt natural sense sucre i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>La nostra cuina utilitza oli d'oliva verge extra del parc natural Sierra Calderona. L'arròs utilitzat en este menú és de denominació d'Origen de València.</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.

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...		🏠 Per sopar pot ser...	
	>		
Verdura		Pasta/Arros	
	>		
Pasta/Arros		Verdura	
	>	 	
Llegums		Verdura Pasta/Arros	

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 VEGETARIÀ

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·LUBICS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULETTS		
VEGETARIÀ	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Arròs amb verdures																	
		Guarnició	-																	
	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	-																		
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Amanida completa																14	
		Segon	Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa)	1									9							
		Guarnició	Natxos amb hummus de garrofé			3													14	
Dimecres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània																		
	Segon	Hamburguesa vegetal a la planxa	1	2	3							9								
	Guarnició	Panolla de dacsa																		
Dijous	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs caldós de l'horta (amb verdures)													12					
	Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Llenties amb verdures	1																	
	Segon	Truita de creïlla amb menestra de verdures			3															
	Guarnició	Amanida variada																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	1							8	9								
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Guisat de llenties eco amb verdures	1																
		Segon	Truita d'espínacs amb carlota saltada			3													14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1									9								
	Segon	Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada									8	9								
	Guarnició	Samfaina amb verdures																		
Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures																		
	Segon	Hamburguesa vegetal a la planxa	1	2	3							9								
	Guarnició	Pèsols saltats																		
Divendres	Primer	Amanida completa																14		
	Segon	Arròs a la cubana			3															
	Guarnició	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2						7	9	10								
Setmana 5	Dilluns	Primer	Amanida completa															14		
		Segon	Tallarins integrals a la tapenade	1								9			11			14		
		Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																	
	Dimarts	Primer	Cigrons amb espínacs																14	
		Segon	Truita paisana			3													14	
		Guarnició	Amanida variada																14	
Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada																		
	Segon	Hamburguesa vegetal a la planxa	1	2	3							9								
	Guarnició	Creïlles fregides																		
Dijous	Primer	Llenties amb verdures	1																	
	Segon	Truita francesa			3															
	Guarnició	Amanida variada																14		
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.