

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Fruita fresca de temporada (primavera):</b> poma, plàtan/banana, pera i taronja</p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone sense gluten <sup>(2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup>   Tosta sense gluten de tonyina <sup>(5)</sup>            Ensalada de dacsca, tomaca i encisam <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            logurt natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p> <p>FESTIU</p>	<p>3</p> <p>FESTIU</p>
<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTIU</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>	<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10</p> <p>FESTIU</p>
<p>13</p> <p>FESTIU</p>	<p>14</p> <p> Arròs amb tomaca i ou <sup>(4)</sup>  <b>Hummus de cigrons</b>  <i>amb tosta de pa sense gluten</i> <sup>(11, 12, 13)</sup>            Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup>            Fruita fresca de temporada</p>	<p>15 DIA DE L'ART</p> <p>Crema de carlota <sup>(16)</sup>            Pollastre al forn amb herbes provençals            Ensalada d'encisam, tomaca i ceba <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            logurt natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>16</p> <p>Llegums (No lletilles) amb verdures <sup>(11)</sup>            Ous trencats <sup>(4)</sup>            Ensalada d'encisam, cogombre i carlota <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis sense glútens a la carbonara <sup>(2, 4, 10, 13, 17)</sup>            Abadejo al forn amb samfaina de verdures <sup>(5)</sup>            Ensalada de dacsca, tomaca i encisam <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Bollit valencià <sup>(11, 16)</sup>            Magre en salsa de tomaca <sup>(17)</sup>            Ensalada d'encisam, api i olives <sup>(14, 16)</sup>            Pa sense gluten            logurt natural <sup>(2)</sup></p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada amb pollastre <sup>(16)</sup>            Fideua sense gluten marinera <sup>(5, 6, 10, 13, 16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cassola de cigrons amb carabassa ECO <sup>(11)</sup>            Truita de creïlla <sup>(4)</sup>            Ensalada d'encisam, tomaca i ceba <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p>	<p>23 DIA DEL LLIBRE</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup>            Rap a l'andalusa casolà sense gluten            (maizena) <sup>(5)</sup>            Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p> 	<p>24</p> <p>Tosta sense gluten amb tomaca i verat <sup>(5)</sup>            Fesols amb arròs i verdures <sup>(11)</sup>            Ensalada d'encisam, dacsca i carlota <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p>
<p>27</p> <p>Macarrons sense glútens a la napolitana <sup>(10, 13)</sup>            Limanda rostida a la llima <sup>(5)</sup>            Ensalada d'encisam, tomaca i carlota <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Creïlles estofades amb pollastre i verdures            Truita francesa <sup>(4)</sup>            Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada amb verat <sup>(5)</sup>   <b>Arròs al forn vegetal amb cigrons ECO</b> <sup>(11)</sup>            Pa sense gluten            logurt natural <sup>(2)</sup></p>	<p>30 DIA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de pésols i carlota <sup>(11, 16)</sup>  <b>Hamburguesa sense gluten amb creïlles</b>  <sup>(2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup>   Ensalada <sup>(16)</sup>            Pa sense gluten            Fruita fresca de temporada</p>	<p>  <b>Día intergeneracional</b></p>

*Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.*



# la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable,

## 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

Aprenre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia al menjador.

## Recomanador de sopars

### Primers plats



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



Verdura



Pasta/Arros



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arros



Verdura



Verdura



Pasta/Arros

### Segons plats



Si a l'escola el segon plat va ser...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Peix



Ou



Verdura



Ou



Peix



Fruita



Lacti