

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Fruita fresca de temporada (primavera): poma, plàtan/banana, pera, meló i meló d'Alger.</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>Una vegada al mes se servirà llet fresca de la nostra granja de proximitat, La Vaqueria del Camp d'Elx</p>	<p>Descobrint la proteïna vegetal</p>	<p>1</p> <p>FESTIU</p>
<p>4</p> <p>Llegums (no lletilles) amb verdures ⁽¹¹⁾ Filet d'agulla en el seu suc ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures de proximitat ⁽¹¹⁾ Saltat de cigrons al toc suau de curri ^(11, 13) Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrons sense glúten amb tomaca i ou ^(4, 10, 13) Escòrpora enfornada amb daditos de carlota ⁽⁵⁾ Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa ^{sense gluten} iogurt natural ⁽²⁾</p>	<p>7</p> <p>Crema de llegums ^(fessols) i verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de porc amb carlota i ceba ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guisat de creïlles amb lluç ⁽⁵⁾ Ou cuit amb salsa de tomaca ⁽⁴⁾ Ensalada de cogombre, dacs i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Crema de verdures mediterrànies ⁽¹¹⁾ Hamburguesa sense gluten amb creïlles ^(2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾ Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de dacs, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Sopa minestrone sense gluten ^(2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta sense gluten amb tonyina (1, 5) Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten iogurt natural ⁽²⁾</p>	<p>14</p> <p>Llegums (no lletilles) amb arròs ⁽¹¹⁾ Aladroc en tempura sense gluten (maizena) ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis sense glúten saltats amb espinac i salsa lleugera de ceba) ^(2, 10, 13) Ous al forn amb tomaca i pèsols ^(4, 11) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>
<p>18 DIA DEL CELÍAC</p> <p>Arròs amb tomaca i ou ⁽⁴⁾ Hummus de cigrons amb tosta de pa sense gluten ^(11, 12, 13) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Fessols a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamars arrebossats casolans sense glúten (maizena) ^(4, 6, 16) Ensalada de cogombre, dacs i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de carlota ⁽¹⁶⁾ Pollastre al forn amb herbes provençals Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten iogurt natural ⁽²⁾</p>	<p>21</p> <p>Llegums (no lletilles) amb verdures ⁽¹¹⁾ Ous trencats ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, cogombre i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis sense glúten a la carbonara ^(2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾ Ensalada de dacs, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Macedònia tropical (pinya, bresquilla i banana)</p>
<p>25</p> <p>Bollit valencià ^(11, 16) Magre en salsa de tomaca ⁽¹⁷⁾ Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16) Pa sense gluten iogurt natural ⁽²⁾</p>	<p>26</p> <p>Tosta sense gluten amb tomaca i verat ⁽⁵⁾ Llegums (no lletilles) amb arròs (11) Ensalada d'encisam, dacs i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rap a l'andalusa casolà sense gluten (maizena) ⁽⁵⁾ Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cassola de cigrons amb carabassa ECO ⁽¹¹⁾ Truita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa sense gluten Fruita fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION Arròs a la mexicana (arròs amb carlota, pèsols i tomaca) ⁽¹¹⁾ Pollastre saltat amb verdures ⁽¹⁶⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Cocktail de fruites</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

Aprendre 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/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

Segons plats



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



Ou



Peix



Llegums



Verdura



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti