

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Pa torrat amb formatge cremós amb orenga Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Favada vegetal Truita de creïlla Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Crema de carabassa amb tostons cruixents Cinta de llorell amb salsa de mel amb mostassa Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	Potatge de cigrons a la mediterrànea Delícies de peix cruixents Xips de moniato Fruita de temporada i pa Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
08	09	10	11	12
Festivo	Arròs a banda Truita francesa Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa Kcal: 543,397 prot (g): 24,006 lip (g): 14,767 hc (g): 80,706	Sopa de fideus amb cigrons Pollastre al forn Dacsa saltat Fruita de temporada i pa Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de llegums eco i hortalisses de temporada Mandonguilles amb tomaca Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Fideus a la cassola Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa Kcal: 590,823 prot (g): 20,895 lip (g): 18,108 hc (g): 81,023
15	16	17	18	19
Llenties de l'horta Truita francesa Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de carabasseta amb tostons cassolans Porc al forn en salsa de taronja Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa logurt natural amb fideus de xocolata i pa Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	Arròs a la cubana Pèsols saltats amb pernil serrà Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Sopa marinera Pollastre marinat a la llima i romer Creïlla panadera al forn Fruita de temporada i pa Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74	Galets a la carbonara Salmó setinat amb salsa teriyaki Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
22	23	24	25	26
Macarrons amb salsa de tomaca Truita francesa Formatge en talls Fruita de temporada i pa Kcal: 550,522 prot (g): 24,629 lip (g): 18,009 hc (g): 74,128	MENÚ ESPECIAL DE NADAL Sopa de Nadal Hamburguesa al forn Creïlles fregides Bescuit de xocolata i pa Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034			
* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postres. * Totes les setmanes es servirà pa blanc o pa.		AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR" : VIATJAREM A SUECIA I BÉLGICA		

la ruta saludable

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

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

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

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir
cura del planeta amb cada mos.

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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGCS	CNUSACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	A PI	ALTRAMUCIS	SULFITS	
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Paella valenciana															
			Segon	Pa torrat amb formatge cremòs amb orenga															
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina															
		Dimarts	Primer	Espaguetis eco a la napolitana															
			Segon	Limanda a la meniere															
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs															
		Dimecres	Primer	Favada vegetal															
			Segon	Truita de creïlla															
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa															
	Setmana 2	01/12/2025	Primer	Crema de carabassa amb tostons cruixents															
			Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mo:															
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives															
		Divendres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrànea															
			Segon	Delícies de peix cruixents															
			Guarnició	Xips de moniato															
			Primer	Guisat de creïlles amb vedella															
			Segon	Bastonets de lluç															
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma															
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Arròs a banda															
			Segon	Truita francesa															
			Guarnició	Xampinyons saltats															
		Dimecres	Primer	Sopa de fideus amb cigrons															
			Segon	Pollastre al forn															
			Guarnició	Dacsa saltat															
		Dijous	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de temp:															
			Segon	Mandonguilles amb tomaca															
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa															
	Setmana 4	Divendres	Primer	Fideus a la cassola															
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons															
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent															
		Dilluns	Primer	Llenties de l'horta															
			Segon	Truita francesa															
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina															
		Dimarts	Primer	Crema de carabasseta amb tostons cassola															
			Segon	Porc al forn en salsa de taronja															
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa															
	Setmana 5	Dimecres	Primer	Arròs a la cubana															
			Segon	Pèsols saltats amb pernil serrà															
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa															
		Dijous	Primer	Sopa marinera															
			Segon	Pollastre marinat a la llima i romer															
			Guarnició	Creïlla panadera al forn															
		Divendres	Primer	Galets a la carbonara															
			Segon	Salmó setinat amb salsa teriyaki															
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs															
	Setmana 6	Dilluns	Primer	Macarrons amb salsa de tomaca															
			Segon	Truita francesa															
			Guarnició	Formatge en talls															
Dimarts		Primer	Sopa de Nadal																
		Segon	Hamburguesa al forn																
		Guarnició	Creïlles fregides																
Dimecres		Primer	Arròs al forn																
		Segon	Remenat d´ou																
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vi																
Setmana 7	Dijous	Primer	Fèsols estofats amb verdures																
		Segon	Pizza de tonyina, xampinyons i formatge																
		Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																
	Divendres	Primer	Espaguetis eco amb salsa de carabassa																
		Segon	Croquetes i nuggets de peix																
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent																
	Setmana 8	Dilluns	Primer	Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tosti															
			Segon	Milfulles de mozzarella															
			Guarnició	Bròcoli saltat															
Setmana 9	Dimarts	Primer	Guisat de cigrons																
		Segon	Cinta de llomello amb salsa de tomaca																
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																
	Dimecres	Primer		0															
		Segon	Peix carboner al forn amb all i julivert																
		Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																
	Dijous	Primer		0															
		Segon	Truita de formatge																
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																
Divendres	Primer	Crema de verdures i hortalisses																	
	Segon	Pollastre cuixent casolà																	
	Guarnició	Pa torrat amb oli i pimentó																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.