

| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | DIMECRES 29 | DIJOUS 30 | DIVENDRES 01 |
|--|--|---|---|---|
| <p>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt natural com a postres. Els dies restants, se servirà fruita de temporada (poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló), depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p> <p>* Totes les setmanes se servirà pa integral.</p> | | | <p>ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR" VIATJAREM A: MÈXIC</p> | |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Olla de lentilles eco Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa | Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Salmó al forn amb anet Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa | Arròs melós de xampinyons Croquetes de pernil Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa | Crema de carlota amb tostons Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Creïlles dau Fruita de temporada i pa | Olla de cigrons amb xoriço Truita de creïlla Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa |
| 11 | 12 | 13 | 14 | JORNADA DE L'HORTICULTOR |
| Vichyssoise amb tostons casolans Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta Tomaca amb herbes provenzals Fruita de temporada i pa | Lentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Hamburguesa al forn Creïlles lluna al forn Fruita de temporada i pa | Guisat de creïlla i verdura Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa | Arròs al forn amb cigrons Abadejo en tempura casolana Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa Fruita de temporada i pa | Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata Truita francesa amb formatge Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| FESTIU | FESTIU | FESTIU | FESTIU | FESTIU |
| 25 | 26 | 27 | 28 | JORNADA MEXICANA |
| Guisat de creïlles, verdura i vedella Lluç amb salsa pesto Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruita de temporada i pa | Macarrons integrals a la bolonyesa Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa Fruita de temporada i pa | Crema de carabasseta amb tostons casolans Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlota Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa | Lentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà Truita francesa Dacsca saltada Fruita de temporada i pa | Arròs a la mexicana (carlota, pésols i tomaca) saltat "quesadilla" de pollastre i formatge Natxos Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolate pur i pa |



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 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·LIGES | CRUSTACIS | CACAUTS | FRUTS CÀSCARA | SOJA | SERAM | MOSTASSA | API | ALTRAMICES | SULFITS | | | |
|-----------|-----------|---|--|---|--------|------|----|------|-----------|-----------|---------|---------------|------|-------|----------|-----|------------|---------|----|----|----|
| Basal | 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. | | | | 4 | | | | | | | | 12 | | 14 | | | |
| | | | Segon | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimarts | Primer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segon | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnició | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimecres | Primer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segon | | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | | | | | 14 |
| | | Guarnició | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dijous | Primer | | | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segon | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnició | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Divendres | Primer | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segon | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Setmana 2 | Dilluns | Primer | Olla de llentilles eco | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segon | Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja textur | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | 14 | | |
| | | Guarnició | Amanida d'encisam, tomaca i tonyina | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimarts | Primer | Macarrons integrals a la napolitana (salsa de | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segon | Salmó al forn amb anet | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnició | Bròcoli saltat | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimecres | Primer | Arròs melós de xampinyons | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segon | Croquetes de pernil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Amanida d'encisam, olives i remolatxa | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dijous | Primer | Crema de carlota amb tostons | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segon | Pernilets de pollastre marinat a la llima i rom | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnició | Creilles dau | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Divendres | Primer | Olla de cigrons amb xoriço | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | | |
| | Segon | Truita de creïlla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnició | Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| Setmana 3 | Dilluns | Primer | Vichyssoise amb tostons casolans | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segon | Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnició | Tomaca amb herbes provenzals | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimarts | Primer | Llentilles eco guisades a l'estil tradicional an | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segon | Hamburguesa al forn | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Creilles lluna al forn | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimecres | Primer | Guisat de creïlla i verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja text | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dijous | Primer | Arròs al forn amb cigrons | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segon | Abadejo en tempura casolana | | 1 | | | 4 | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Guarnició | Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Divendres | Primer | Espaguetis integrals saltats amb espinacs i r | | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | Segon | Truita francesa amb formatge | | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnició | Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| Setmana 4 | Dilluns | Primer | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segon | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnició | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Dimarts | Primer | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Dimecres | Primer | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Dijous | Primer | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segon | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Divendres | Primer | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segon | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnició | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Setmana 5 | Dilluns | Primer | Guisat de creïlles, verdura i vedella | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segon | Lluç amb salsa pesto | | | 2 | | 4 | | | | 8 | | | | | | | | | |
| | | Guarnició | Amanida d'encisam, col, carlota i poma | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimarts | Primer | Macarrons integrals a la bolonyesa | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | 11 | | | 14 | |
| | | Segon | Bastonets de pa amb hummus de cigrons | | 1 | 2 | | | | | 7 | | | 9 | 10 | | | | | | |
| | | Guarnició | Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimecres | Primer | Crema de carabasseta amb tostons casolans | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segon | Mandonguilles a la jardinera amb pésols i ca | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnició | Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dijous | Primer | Llentilles ecològiques amb verdures i pernil s | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segon | Truita francesa | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnició | Dacsa saltada | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Divendres | Primer | Arròs a la mexicana (carlota, pésols i tomaca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segon | "quesadilla" de pollastre i formatge | | 1 | 2 | 3 | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | 14 | | |
| | Guarnició | Natxos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |