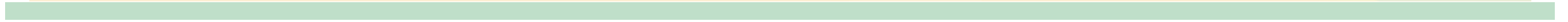


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Trita francesa amb formatge Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa	02 Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge Salmó al forn amb anet Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa	03 Fesols estofats amb verdures Llonganisses al forn Carlota saltada Fruita de temporada i pa	04 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pollastre sofregit a l'all Creïlla panadera al forn Fruita de temporada i pa	05 Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa
08 Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata) Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa	09 Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures) Trita francesa Dacsa saltada Fruita de temporada i pa	10 Arròs al forn Abadejo en tempura casolana Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa	11 Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa	12 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Creïlles dau al forn Fruita de temporada i pa
15 Llentilles ecològiques amb xoriç Trita de creïlla Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa	16 Guisat de creïlla i verdura Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa	DEGUSTACIÓ ARGENTINA Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Carn a la milanesa Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa	18 Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa	19 Paella valenciana Trita francesa Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa
22	23 	24 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>	25 	26 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: L'Argentina</p> </div>
29	30	01	02	03





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 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	Dia	Ordre	Plat	Alérgenos																					
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUBCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUTS CÍTRICHA	SOJA	SESAMH	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS								
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco guisades a l'estil tradicional an	1																					
			Segon	Truita francesa amb formatge			2	3																		
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4																		
	Dimarts	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gr.	1	2	3								9												
		Segon	Salmó al forn amb anet				4																			
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3																				
	Dimecres	Primer	Fesols estofats amb verdures																							
		Segon	Llonganisses al forn	1		3								9										14		
		Guarnició	Carlota saltada																							
	Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1										9												
		Segon	Pollastre sofregit a l'all																							
		Guarnició	Creïlla panadera al forn																							
	Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal																							
		Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2							7		9	10											
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																							
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Macarrons integrals a la carbonara (amb bac	1	2	3							9												
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja textu	1	2	3							8	9	10	11							14		
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1											9										
	Dimarts	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb ve																							
		Segon	Truita francesa			3																				
		Guarnició	Dacsa saltada																							
	Dimecres	Primer	Arròs al forn		2									9											14	
		Segon	Abadejo en tempura casolana	1										9												
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2																					
Dijous	Primer	Llenties ecològiques estofades amb verdur	1																							
	Segon	Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i f	1	2	3							7	8	9										14		
	Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																								
Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1										9													
	Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rom																								
	Guarnició	Creïlles dau al forn																								
Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties ecològiques amb xoriç	1	2								9											14		
		Segon	Truita de creïlla			3																				
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4																			
Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura																						14		
	Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja text	1	2	3							8	9	10	11								14			
	Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			5																					
Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tosto	1										9													
	Segon	Carn a la milanesa	1	2									9													
	Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																								
Dijous	Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de	1										9													
	Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)																								
	Guarnició	Bròcoli saltat																								
Divendres	Primer	Paella valenciana																								
	Segon	Truita francesa			3																					
	Guarnició	Xampinyons saltats																						14		
Setmana 4	Dilluns	Primer		0																				14		
		Segon		0																				14		
		Guarnició		0																				14		
Dimarts	Primer																									
	Guarnició																									
	Primer																									
Dimecres	Primer																									
	Segon																							14		
	Guarnició																									
Dijous	Primer																									
	Segon																									
	Guarnició																									
Divendres	Primer																									
	Segon																									
	Guarnició																									
Setmana 5	Dilluns	Primer		1																						
		Segon		1	2	3							8	9	10	11								14		
		Guarnició																								
Dimarts	Primer																									
	Segon																									
	Guarnició																									
Dimecres	Primer																									
	Segon																							14		
	Guarnició																									
Dijous	Primer																									
	Segon																									
	Guarnició																									
Divendres	Primer																							14		
	Segon																									
	Guarnició																									

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.