

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
* 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. * Totes les setmanes se servirà pa integral.				
07	08	09	10	11
	TORNEM AL COLE 	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Croquetes de pernil Carabasseta saltada Fruita de temporada i pa	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Llonganisses al forn Carlota saltada Fruita de temporada i pa	Arròs al forn Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa
14	15	16	17	18
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	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures) Truita francesa Dacsa saltada Fruita de temporada i pa	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Abadejo en tempura casolana Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa	Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada Llomello amb samfaina Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Creïlles dau al forn Fruita de temporada i pa
21	22	23	24	25
Llentilles ecològiques amb xoriç Truita de creïlla Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa	Guisat de creïlla i verdura Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pollastre arrebossat cassolà Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa	Paella valenciana Truita francesa Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa
28	29	30	01	02
Sopa de putxero amb fideus integrals Hamburguesa al forn Creïlles fregides Fruita de temporada i pa	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa	Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Truita francesa amb formatge Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada 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.

02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

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

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/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arròs

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

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTAMNICES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Dimarts	Primer															
			Segon	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.														
			Guarnició															
		Dimecres	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Dijous	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Divendres	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
	Setmana 2	Dilluns	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Dimarts	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Dimecres	Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de	1								9					
			Segon	Croquetes de pernil	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	
			Guarnició	Carabasseta saltada														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostoi	1								9					
			Segon	Llonganisses al forn		2							9				14	
			Guarnició	Carlota saltada														
		Divendres	Primer	Arròs al forn		2							9				14	
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2					7		9	10				
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Macarrons integrals a la carbonara (amb bac	1	2	3						9					
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja textur	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 amb salsa de tomaca a la provençal									9					
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2												
		Dijous	Primer	Llentilles ecològiques estofades amb verdur	1													
			Segon	Llomello amb samfaina														
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa														
		Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostoi	1								9					
			Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i rom														
			Guarnició	Creilles dau al forn														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Llentilles 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 tostoi	1								9					
			Segon	Pollastre arrebossat cassolà	1		3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														
		Dijous	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gr	1	2	3						9					
			Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)				4										
			Guarnició	Bròcoli saltat														
		Divendres	Primer	Paella valenciana														
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Xampinyons saltats														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de putxero amb fideus integrals	1	2	3						9		11			
			Segon	Hamburguesa al forn									9				14	
			Guarnició	Creilles fregides														
		Dimarts	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostoi	1								9					
			Segon	Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasse		2												
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														
		Dimecres	Primer	Llentilles eco guisades a l'estil tradicional an	1													
			Segon	Truita francesa amb formatge		2	3											
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										
		Dijous	Primer															
			Segon															
			Guarnició															
		Divendres	Primer															
			Segon															
			Guarnició															

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