

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinats	Sopa de verdures amb cigrons	Arròs melòs de costelles i floricol
		Tosta de tonyina i tomaca	Pollastre a l'allet	Rap a la napolitana
		Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Dacsa saltada	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
		Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
		Kcal: 639,832 prot (g): 21,275 lip (g): 14,391 hc (g): 102,38	Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185
12	13	14	DEGUSTACIÓ COREA DEL SUD	16
Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses	Crema de carabasseta amb tostons casolans	Cigrons amb verdures	Bibimbap (arròs amb verdures i taquets de magre)	Fideuà vegetal
Panini de verdures amb mozzarella	Llomello de porc en salsa espanyola	Truita de creïlla	Cavalla amb salsa de tomàquet	Taco de verdures superfood (cigrons i verdures)
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Gnocchis	Amanida d'encisam, carlota i ou	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amb canella i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	DEGUSTACIÓ ÍNDIA	21	22	23
Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans	Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdures	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal	Sopa de putxero amb meravella	Arròs rossejat
Hamburguesa al forn	Pollastre tikka masala	Lluç al forn	Pizza casolana de cigrons amb tomaca i formatge	Remenat d'ou
Creïlla panadera al forn	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa	Carlota saltada	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa	Xampinyons saltats
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Macedònia de fruites i pa
Kcal: 638,064 prot (g): 20,53 lip (g): 20,808 hc (g): 69,664	Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26	27	28	29	30
Crema de carabassa amb tostons cruixents	Espaguetis eco a la napolitana	Favada vegetal	Arròs a banda	Potatge de cigrons a la mediterrània
Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa	Limanda a la meniere	Truita de creïlla	Fajita amb soja texturizada i salsa teriyaki	Pollastre al forn
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Xips de moniato
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Kcal: 707,22 prot (g): 35,633 lip (g): 29,582 hc (g): 68,89
* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.		AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A COREA DEL SUD E ÍNDIA		

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/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

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	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRES AL·LÈRGENS	SUMITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimecres	Primer	Espaguetis gratinats	1	2								9			11	12		
			Segon	Tosta de tonyina i tomaca	1				4											
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2														
	01/12/2025	Primer	Sopa de verdures amb cigrons	1									9				12		14	
			Segon	Pollastre a l´allet																
			Guarnició	Dacsa saltada																
		Divendres	Primer	Arròs melòs de costelles i floricol																
			Segon	Rap a la napolitana					4											
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent															14	
		Setmana 2	Dilluns	Primer	Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses	1														
				Segon	Panini de verdures amb mozzarella	1	2							9						14
				Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina					4										14
	Dimarts		Primer	Crema de carabasseta amb tostons casolan	1														14	
			Segon	Llomello de porc en salsa espanyola	1														14	
			Guarnició	Gnocchis	1	2	3	4	5										14	
	Dimecres		Primer	Cigrons amb verdures															14	
			Segon	Trita de creïlla				3											14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou				3											14	
	Dijous	Primer	Bibimbap (arròs amb verdures i taquets de m	1	2	3							9			11	12		14	
			Segon	Cavalla amb salsa de tomàquet					4										14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives															14	
		Divendres	Primer	Fideuà vegetal	1									9			11		14	
			Segon	Taco de verdures superfood (cigrons i verdur	1	2	3						9		10				14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa															14	
		Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de verdures i hortalisses amb tostons	1														14
				Segon	Hamburguesa al forn	1	2	3					9						14	
				Guarnició	Creïlla panadera al forn															14
	Dimarts		Primer	Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdure	1														14	
			Segon	Pollastre tikka masala										9					14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa															14	
	Dimecres		Primer	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal	1								8	9	10	11			14	
			Segon	Lluç al forn					4										14	
			Guarnició	Carlota saltada															14	
	Dijous	Primer	Sopa de putxero amb meravella	1									9			11	12		14	
			Segon	Pizza casolana de cigrons amb tomaca i forr		2													14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa															14	
		Divendres	Primer	Arròs rossejat		2								9					14	
			Segon	Remenat d'ou			3												14	
			Guarnició	Xampinyons saltats															14	
		Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de carabassa amb tostons cruixents	1									9		11			14
				Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mos			3												14
				Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina					4										14
	Dimarts		Primer	Espaguetis eco a la napolitana	1				4	5				9		11			14	
			Segon	Limanda a la meniere	1				4					9					14	
Guarnició			Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs															14		
Dimecres	Primer		Favada vegetal															14		
	Segon		Trita de creïlla				3											14		
	Guarnició		Amanida d'encisam, olives i remolatxa															14		
Dijous	Primer	Arròs a banda						5										14		
		Segon	Fajita amb soja texturizada i salsa teriyaki	1				4				9		10				14		
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives															14		
	Divendres	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània															14		
		Segon	Pollastre al forn															14		
		Guarnició	Xips de moniato															14		
	Setmana 5	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
Dimarts		Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Dimecres		Primer	-	0														14		
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
Dijous	Primer	-	0														14			
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		
Divendres	Primer	-																		
	Segon	-																		
	Guarnició	-																		

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