

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>01</p> <p>Lentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p>02</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</p> <p>Salmó al forn amb anet</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p>	<p>03</p> <p>Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p>04</p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335</p>	<p>05</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>
<p>08</p> <p>Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)</p> <p>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p>	<p>09</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p>10</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943</p>	<p>11</p> <p>Lentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada</p> <p>Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</p> <p>Creïlles dau al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p>
<p>15</p> <p>Llentilles ecològiques amb xoriç</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>16</p> <p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p>DEGUSTACIÓ ARGENTINA</p> <p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Carn a la milanesa</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054</p>	<p>18</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827</p>
<p>22</p>	<p>23</p> <p>BONES VACANCES</p>	<p>24</p> <p>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca 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>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: ARGENTINA</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>

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

Aprende 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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



lacti

Listat 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	LEI	OU	PEIX	NOU	FRUITES	FRUITES	FRUITES	FRUITES	FRUITES	FRUITES	FRUITES	FRUITES	FRUITES	FRUITES		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco guisades a l'estil tradicional amb verdures	1																
			Segon	Truita francesa amb formatge		2	3														
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina					4												
	Dimarts	Dilluns	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge	1	2	3						9								
			Segon	Salmó al forn amb anet				4													
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3														
	Dimecres	Dilluns	Primer	Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)																	
			Segon	Llonganisses al forn		2								9						14	
			Guarnició	Carlota saltada																	
	01/12/2025	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9								
			Segon	Pollastre sofregit a l'all																	
			Guarnició	Creïlla panadera al forn																	
	Divendres	Dilluns	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 bacó i nata)	1	2	3						9								
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)	1	2	3						8	9	10	11				14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1										9						
	Dimarts	Dilluns	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)																	
			Segon	Remenat d'ou			3														
			Guarnició	Dacsa saltada																	
Dimecres	Dilluns	Primer	Arròs al forn		2							9							14		
		Segon	Abadejo en tempura casolana	1				4					9								
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta			2															
Dijous	Dilluns	Primer	Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada	1																	
		Segon	Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge	1	2	3						7	8	9					14		
		Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																		
Divendres	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9									
		Segon	Pernilet de pollastre marinat a la llima i romer al forn																		
		Guarnició	Creïlles dau al forn																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties ecològiques amb xoriç	1	2							9							14		
		Segon	Truita de creïlla																		
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina					4													
Dimarts	Dilluns	Primer	Guisat de creïlla i verdura																14		
		Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà	1	2	3						8	9	10	11				14		
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3															
Dimecres	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9									
		Segon	Carn a la milanesa	1	2								9								
		Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																		
Dijous	Dilluns	Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)	1								9									
		Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)					4													
		Guarnició	Bròcoli saltat																		
Divendres	Dilluns	Primer	Paella valenciana																		
		Segon	Remenat d'ou			3															
		Guarnició	Xampinyons saltats																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsa, carlota, olive:	1		3	4				9										
		Segon	Hamburguesa al forn										9						14		
		Guarnició	Creïlles fregides																		
Dimarts	Dilluns	Primer																			
		Segon																			
		Guarnició																			
Dimecres	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.	1	2	3						8	9	10					14		
		Segon																			
		Guarnició																			
Dijous	Dilluns	Primer		1								9									
		Segon																			
		Guarnició																			
Divendres	Dilluns	Primer																			
		Segon																			
		Guarnició																			
Setmana 5	Dilluns	Primer		1																	
		Segon		1	2	3						8	9	10	11				14		
		Guarnició					4														
Dimarts	Dilluns	Primer		1								9									
		Segon					4														
		Guarnició																			
Dimecres	Dilluns	Primer		1	2	3	4	5				9							14		
		Segon																			
		Guarnició																			
Dijous	Dilluns	Primer		1								9									
		Segon																			
		Guarnició																			
Divendres	Dilluns	Primer			2							9							14		
		Segon				3															
		Guarnició																			