

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
	<b>SETMANA SANTA</b>			<p>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001.125</p>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	Pèsols saltats amb patates i pernil salat  Truita de formatge  Tomàquet amanit amb orenga  Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 661,823 prot (g): 33,383 lip (g): 27,74 hc (g): 59,965</small>	Coliflor amb beixamel gratinada  Pollastre rostit amb poma  Enciam, col lombarda i pastanaga  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 654,218 prot (g): 40,461 lip (g): 28,282 hc (g): 55,061</small>	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives  Hamburguesa mixta al forn/planxa  Enciam i pastanaga  Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 781,157 prot (g): 33,694 lip (g): 32,709 hc (g): 62,124</small>	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)  Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet  Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 604,054 prot (g): 26,566 lip (g): 14,8 hc (g): 88,458</small>
13	14	15	16	17
Bròquil amb patates saltat  Ous durs amb salsa de tomàquet  Enciam i blat de moro  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 544,774 prot (g): 25,155 lip (g): 21,327 hc (g): 57,669</small>	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)  Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals  Patata panadera al forn  Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 615,207 prot (g): 36,968 lip (g): 27,43 hc (g): 50,373</small>	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)  Magre de porc amb salsa de poma  Enciam i pastanaga  Pa blanc/integral i iogurt natural <small>Kcal: 609,214 prot (g): 42,704 lip (g): 23,904 hc (g): 50,82</small>	Macarrons integrals a la carbonara  Verat amb salsa napolitana  Enciam i olives  Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 763,293 prot (g): 34,772 lip (g): 32 hc (g): 78,89</small>	Paella de verdures (minestra)  Hummus de cigrons amb crudités  -  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 593,498 prot (g): 15,318 lip (g): 11,541 hc (g): 102,243</small>
20	21	22	23	24
Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada  Truita francesa  Enciam i blat de moro  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 601,471 prot (g): 28,838 lip (g): 21,305 hc (g): 65,966</small>	Rissoto de carbassa  Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí  -  Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 616,014 prot (g): 19,029 lip (g): 10,762 hc (g): 102,035</small>	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)  Bacallà al forn/planxa  Amanida de tomàquet  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 675,551 prot (g): 27,527 lip (g): 36,36 hc (g): 55,965</small>	<b>DINAR SANT JORDI</b> Sopa casolana d'au amb lletres  Botifarra al forn/planxa  Patates xips  Pa integral i pastís <small>Kcal: 789,475 prot (g): 33,095 lip (g): 32,62 hc (g): 87,74</small>	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat  Gall dindi amb salsa de formatges  Enciam i pastanaga  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 711,27 prot (g): 39,935 lip (g): 31,58 hc (g): 61,601</small>
27	28	29	30	01
Mongetes tendres amb patates al vapor  Estofat de gall dindi  Enciam i tomàquet  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 605,24 prot (g): 35,225 lip (g): 22,126 hc (g): 61,001</small>	Crema de cigrons amb crostons  Lluç al forn amb salsa de llimona  Ceba brasejada  Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 594,679 prot (g): 31,504 lip (g): 14,783 hc (g): 76,885</small>	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)  Llom arrebossat casolà  Enciam i cogombre  Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 663,73 prot (g): 34,304 lip (g): 21,325 hc (g): 80,028</small>	<b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>  	Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria  La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada

# 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...	 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	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix
 Fruita	 Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUÏTS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			5													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma			2														
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14	
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
		Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c			2														
		Guarnició	-																	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent			1														
		Segon	Estofat de porc a la jardineria																	
		Guarnició	Patates al forn																14	
	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio			1							9		11					
		Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit			1			4											
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex			1						8	9	10	11				
			Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																	
		Segon	Truita de formatge			2	5													
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	
	Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada			1	2	5					9	10	11	12				
		Segon	Pollastre rostit amb poma																	
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																14	
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina						4											
		Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa			1	2	5					9							
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pt			1	2	5					9							
		Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet						4											
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	
		Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet																	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fi			2															
	Segon	Pernillets de pollastre al forn a les herbes prc																		
	Guarnició	Patata panadera al forn																14		
Dimecres	Primer	Empedrat de lentilles (tomàquet, ceba i pebr			1															
	Segon	Magre de porc amb salsa de poma																		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																14		
Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara			1	2	5					9		11						
	Segon	Verat amb salsa napolitana						4												
	Guarnició	Enciam i olives																14		
Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)																12		
	Segon	Hummus de cigrons amb crudités			1								10	11						
	Guarnició	-																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur									8								
		Segon	Truita francesa																	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa			2	5						9								
	Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de co			1								10	11						
	Guarnició	-																		
Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols				5	4					9								
	Segon	Bacallà al forn/planxa					4													
	Guarnició	Amanida de tomàquet																14		
Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb lletres			1							9		11	12					
	Segon	Botifarra al forn/planxa			1	2	5					9								
	Guarnició	Patates xips																14		
Divendres	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat					5													
	Segon	Gall dindi amb salsa de formatges			1	2														
	Guarnició	Enciam i pastanaga																14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
		Segon	Estofat de gall dindi																	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons			1															
	Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona			1			4												
	Guarnició	Ceba brasejada																14		
Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,			1							9		11						
	Segon	Llom arrebossat casolà			1		5													
	Guarnició	Enciam i cogombre																14		
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
	Segon	Remenat de xampinyons					5													
	Guarnició	Enciam i olives																14		
Divendres	Primer	Coca casolana de verdures			1	2	5					9								
	Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																		
	Guarnició	-																		