

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

Aprenre 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 |

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa ni fructosa

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 | Día | Ordre | Plat | GLUTEN | LLET | OU | PEIX | MOL·LIGES | CRUSTAIS | CACAUETS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAM | MOSTASSA | API | FRAMUSSOS | SULFITS | | |
|---------------------|-----------|----------|-----------|---|--------|------|----|------|-----------|----------|----------|----------------|------|-------|----------|-----|-----------|---------|-----|-----|
| Sense lactosa ni fr | Setmana 1 | Dilluns | Primer | Crema de lleties | 1 | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | | Segon | Truita francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimarts | Dilluns | Primer | Bròquil al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Contracuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Xampinyons al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimecres | Dimarts | Primer | Arròs bullit amb oli d'oliva | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dijous | Dimecres | Primer | Crema de carbassó | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Carn magra al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Divendres | Dijous | Primer | Espaguetis bullits amb oli d'oliva | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Lluç al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| Sense lactosa ni fr | Setmana 2 | Dilluns | Primer | Espirals bullits amb oli d'oliva | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1.4 | | |
| | | | Segon | Lluç al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Xampinyons al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimarts | Dilluns | Primer | Espinacs saltats amb patates i pernil salat | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Llom al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimecres | Dimarts | Primer | Crema de patata | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Truita francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dijous | Dimecres | Primer | Coliflor al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Pernillets de pollastre al forn | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Divendres | Dijous | Primer | Arròs bullit amb oli d'oliva | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| Sense lactosa ni fr | Setmana 3 | Dilluns | Primer | Bròquil al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | | Segon | Truita francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimarts | Dilluns | Primer | Crema de lleties | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Carn magra al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimecres | Dimarts | Primer | Patates cuites | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Bacallà al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dijous | Dimecres | Primer | Arròs bullit amb oli d'oliva | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Pit de gall dindi al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Divendres | Dijous | Primer | Macarrons bullits amb oli d'oliva | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Contracuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Patates fregides | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| Sense lactosa ni fr | Setmana 4 | Dilluns | Primer | Espaguetis bullits amb oli d'oliva | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1.4 | | |
| | | | Segon | Carn magra al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimarts | Dilluns | Primer | Arròs bullit amb oli d'oliva | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Contracuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimecres | Dimarts | Primer | Espinacs amb patates al vapor | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Bacallà al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Carbassó al forn | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dijous | Dimecres | Primer | Bròquil al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Pit de gall dindi al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Divendres | Dijous | Primer | Bledes amb patates al vapor | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Truita francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| Sense lactosa ni fr | Setmana 5 | Dilluns | Primer | Bledes amb patates al vapor | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | | Segon | Pit de gall dindi al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimarts | Dilluns | Primer | Crema de lleties | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Lluç al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Arròs bullit amb oli d'oliva | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dimecres | Dimarts | Primer | Espirals bullits amb oli d'oliva | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Filet de porc al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Dijous | Dimecres | Primer | Arròs bullit amb oli d'oliva | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Truita de xampinyons | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Divendres | Dijous | Primer | Crema d'espinacs | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segon | Contracuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnició | Enciam iceberg | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |