

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/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		 Peix	 Ou
 Carn		 Ou	 Peix
 Fruita		 Lacti	

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense gluten

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	CRUSTA GIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco s/gluten estofades amb carbassó																
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
		Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																1,4
	Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge		2															
		Segon	Cigrons estofats amb verdures																	
		Guarnició	-																1,4	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																	
		Segon	Croquetes casolanes s/gluten, llet ni soja fregides				3													
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4	
	Divendres	Primer	Macarrons s/gluten napolitana											9		11				
		Segon	Lluç al forn amb all i julivert					4												
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i patates)																
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tomàquet				4						9						
			Guarnició	-																1,4
Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																	
		Segon	Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni gluten																	
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4	
Dimecres	Primer	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàquet, ceba)					4													
	Segon	Truita de carbassó				3														
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Dijous	Primer	Coliflor amb beixamel s/gluten ni lactosa ni gluten		2																
	Segon	Pernillets de pollastre al forn																		
	Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4		
Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil)				3														
	Segon	Salmó al forn/planxa					4													
	Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1,4		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	
		Segon	Truita de formatge		2	3														
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Empedrat de lentilles s/gluten (tomàquet, ceba)																	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Dimecres	Primer	Patates rostides amb all i oli				3						9								
	Segon	Bacallà al forn/planxa					4													
	Guarnició	Enciam i olives																1,4		
Dijous	Primer	Paella de verdures (minestra)													12					
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		
	Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet											9							
	Segon	Filet de pollastre arrebossat s/gluten				3														
	Guarnició	Patates fregides																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Pasta s/gluten al pesto		2	3						8	9		11	12				
		Segon	Croquetes casolanes s/gluten, llet ni soja fregides			3														
		Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil)				3													
		Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
		Guarnició	-																1,4	
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, pernil)				3	4					9							
		Segon	Bacallà al forn/planxa					4												
		Guarnició	Samfaina																1,4	
	Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates				3													
		Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																		
	Segon	Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens				3														
	Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
		Segon	Estofat de gall dindi																	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Llenties eco s/gluten estofades amb verduri																	
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona s/gluten					4												
		Guarnició	Ceba brasejada																1,4	
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat de moro)											9						
		Segon	Filet de porc arrebossat s/gluten				3													
		Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Truita de xampinyons				3													
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Divendres	Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn		2	3								9							
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		
	Guarnició	-																		