



# 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		

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

# Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

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 lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco estofades amb carbassa																	
			Segon	Truita de patata i ceba																	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
		Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga																	
		Dimecres	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																	1,4
			Segon	Cigrons estofats amb verdures																	1,4
			Guarnició	-																	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																	1,4	
		Segon	Croquetes casolanes s/gluten, llet ni soja fre																	3	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																		
	Divendres	Primer	Espaguetis napolitana																	1	
		Segon	Lluç al forn amb all i julivert																	4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																1,4	
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex																1	
			Guarnició	-																	
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																	1,4
			Segon	Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa n																	1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	
		Dimecres	Primer	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàq																	4
			Segon	Truita de carbassó																	3
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	
	Dijous	Primer	Coliflor amb beixamel s/gluten ni lactosa gr																	2	
		Segon	Pernillets de pollastre al forn																		
		Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																		
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p																	3	
		Segon	Salmó al forn/planxa																	4	
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																1,4		
		Segon	Truita francesa																	3	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																		
	Dimarts	Primer	Empedrat de lentilles (tomàquet, ceba i pebr																	1	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		
	Dimecres	Primer	Patates rostides amb all i oli																	3	
		Segon	Bacallà al forn/planxa																	4	
		Guarnició	Enciam i olives																		
Dijous	Primer	Paella de verdures (minestra)																	12		
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																			
	Guarnició	-																			
Divendres	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet																	1		
	Segon	Tires de pollastre arrebossat casolanes																	1		
	Guarnició	Patates fregides																			
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio																1		
		Segon	Croquetes casolanes s/gluten, llet ni soja fre																3		
		Guarnició	Amanida de tomàquet																		
	Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p																	3	
		Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																		
		Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols																	3	
		Segon	Bacallà al forn/planxa																	4	
		Guarnició	Samfaina																		
Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																	3		
	Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																			
	Guarnició	Enciam i pastanaga																			
Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																			
	Segon	Truita francesa amb pernil dolç s/al·lèrgens																	3		
	Guarnició	Enciam i blat de moro																			
Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4		
		Segon	Estofat de gall dindi																		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																		
	Dimarts	Primer	Llenties eco estofades amb verduretes																	1,4	
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona																	1	
		Guarnició	Ceba brasejada																		
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,																	1	
		Segon	Llom arrebossat casolà																	1	
		Guarnició	Enciam i cogombre																		
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																			
	Segon	Truita de xampinyons																	3		
	Guarnició	Enciam i olives																			
Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn																	1		
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																			
	Guarnició	-																			