

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
--	---

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 porc

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	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense porc	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																
			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																	
		Segon	Cigrons estofats amb verdures																	
		Guarnició	-																1.4	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb crostons																	
		Segon	Croquetes de bacallà fregides																	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1.4	
	Divendres	Primer	Espaguetis napolitana																	
		Segon	Lluç al forn amb all i julivert																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1.4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pebr																
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text																
			Guarnició	-																
Dimarts		Primer	Pèsols amb patates saltats																	
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa																	
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1.4	
Dimecres	Primer	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàquet)																		
	Segon	Truita de carbassó																		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1.4		
Dijous	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada																		
	Segon	Pernillets de pollastre al forn																		
	Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1.4		
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																		
	Segon	Salmó al forn/planxa																		
	Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1.4		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	
		Segon	Truita de formatge																	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Empedrat de lentilles (tomàquet, ceba i pebr																	
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1.4	
Dimecres	Primer	Patates rostides amb all i oli																		
	Segon	Bacallà al forn/planxa																		
	Guarnició	Enciam i olives																1.4		
Dijous	Primer	Paella de verdures (minestra)																		
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		
	Guarnició	-																		
Divendres	Primer	Macarrons integrals gratinats (tomàquet i fo																		
	Segon	Tires de pollastre arrebossat casolanes																		
	Guarnició	Patates fregides																		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto																	
		Segon	Lluç al forn/planxa																	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
		Segon	Cigrons amb salsa de tomàquet																	
		Guarnició	-																	
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols																	
		Segon	Bacallà al forn/planxa																	
		Guarnició	Samfaina																1.4	
	Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat																	
		Segon	Gall dindi amb salsa de formatges																	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1.4	
Divendres	Primer	Pèsols saltats amb ceba																		
	Segon	Truita francesa																		
	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																	
	Dimarts	Primer	Llenties eco estofades amb verdures																	
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona																	
		Guarnició	Ceba brasejada																1.4	
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,																	
		Segon	Croquetes de bacallà fregides																	
		Guarnició	Enciam i cogombre																1.4	
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Truita de xampinyons																	
		Guarnició	Enciam i olives																1.4	
Divendres	Primer	Coca casolana de verdures																		
	Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		
	Guarnició	-																		

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.