

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
	SETMANA SANTA			<p>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</p>
06	07	08	09	10
FESTIU	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 610,235 prot (g): 29,034 lip (g): 20,826 hc (g): 69,688</p>	<p>Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 598,103 prot (g): 25,864 lip (g): 13,05 hc (g): 90,315</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 668,789 prot (g): 35,539 lip (g): 22,583 hc (g): 76,092</p>	<p>Crema de carbassó i porro</p> <p>Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 572,647 prot (g): 20,193 lip (g): 16,739 hc (g): 76,944</p>
13	14	15	16	17
<p>Bròquil amb beixamel gratinat</p> <p>Vedella a la jardineria</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 662,382 prot (g): 45,375 lip (g): 23,5 hc (g): 60,933</p>	<p>Arròs amb sofregit de verdures (ceba, pastanaga i tomàquet)</p> <p>Llenties estofades amb albergínia</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 657,983 prot (g): 22,274 lip (g): 8,404 hc (g): 115,458</p>	<p>Crema de pastanaga amb formatge ratllat</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 608,631 prot (g): 18,553 lip (g): 23,338 hc (g): 72,801</p>	<p>Macarrons integrals al pesto</p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 700,492 prot (g): 34,53 lip (g): 32,921 hc (g): 61,344</p>	<p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 615,326 prot (g): 44,376 lip (g): 17,89 hc (g): 59,49</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Arròs integral a la milanesa vegetal (soja texturitzada i verdures)</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 614,749 prot (g): 21,79 lip (g): 9,601 hc (g): 104,114</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 562,318 prot (g): 33,365 lip (g): 21,745 hc (g): 52,717</p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 602,563 prot (g): 26,337 lip (g): 20,631 hc (g): 67,504</p>	<p style="text-align: center;"><u>DINAR SANT JORDI</u></p> <p>Sopa casolana d'au amb lletres</p> <p>Botifarra al forn/planxa</p> <p>Patates xips </p> <p>Pa integral i pastís</p> <p>Kcal: 789,475 prot (g): 33,095 lip (g): 32,62 hc (g): 87,74</p>	<p>Blat forment amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó i pebrot)</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 551,501 prot (g): 27,447 lip (g): 12,028 hc (g): 77,776</p>
27	28	29	30	01
<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 693,629 prot (g): 36,704 lip (g): 23,204 hc (g): 77,602</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 620,768 prot (g): 27,188 lip (g): 21,206 hc (g): 75,369</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 652,288 prot (g): 24,359 lip (g): 19,545 hc (g): 85,493</p>	<p>Arròs integral saltat amb xampinyons</p> <p>Mongetes seques estofades (sofregit, carbassó i mongeta tendra)</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 626,936 prot (g): 19,671 lip (g): 8,787 hc (g): 105,975</p>	<p style="text-align: center;"><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p style="text-align: center;"><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>

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

















Aprendre 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·LIGCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUITS			
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, p														14			
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3							9					14		
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dimarts	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastan																14		
			Segon	Truita de patata i ceba			3													14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Dimecres	Primer	Vichyssoise																14		
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc																14	
			Guarnició	Patata panadera al forn																14	
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																14		
			Segon	Mongetes seques estofades (sofregit, carba																14	
			Guarnició	-																14	
	Divendres	Primer	Espaguetis amb pesto	1	2	3							8	9		11	12		14		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4												14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-															14		
				Segon	-														14		
				Guarnició	-															14	
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb verduretes	1															14	
				Segon	Remenat d'ou			3													14
				Guarnició	Enciam i pastanaga																14
		Dimecres	Primer	Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó, p																14	
				Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4												14
				Guarnició	Ceba brasejada																14
Dijous		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1										9		11			14		
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
Divendres	Primer	Crema de carbassó i porro																14			
		Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c		2													14			
		Guarnició	-																14		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb beixamel gratinat	1	2	3							9	10	11	12		14			
			Segon	Vedella a la jardinera																14	
			Guarnició	Patata panadera al forn																14	
	Dimarts	Primer	Arròs amb sofregit de verdures (ceba, pastar																14		
			Segon	Llenties estofades amb albergínia	1															14	
			Guarnició	-																14	
	Dimecres	Primer	Crema de pastanaga amb formatge ratllat		2	3								9					14		
			Segon	Truita de patata i ceba			3													14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dijous	Primer	Macarrons integrals al pesto	1	2	3							8	9		11	12		14		
			Segon	Verat amb salsa napolitana				4												14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
Divendres	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																14			
		Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																14		
		Guarnició	Amanida de tomàquet i olives																14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															14			
			Segon	Arròs integral a la milanesa vegetal (soja text	1							8	9	10					14		
			Guarnició	-																14	
	Dimarts	Primer	Coliflor al vapor amb patates																14		
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																14	
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
	Dimecres	Primer	Mongetes seques estofades amb patates																14		
			Segon	Truita francesa			3													14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1										9		11	12		14		
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1	2	3							9					14		
			Guarnició	Patates xips																14	
Divendres	Primer	Blat forment amb verdures (ceba, tomàquet,	1															14			
		Segon	Lluç al forn/planxa				4												14		
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														14			
			Segon	Estofat de gall dindi															14		
			Guarnició	Patata panadera al forn																14	
	Dimarts	Primer	Macarrons amb salsa de tomàquet	1										9		11			14		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4												14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Dimecres	Primer	Llenties estofades amb verduretes	1															14		
			Segon	Truita de patata i ceba			3													14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Dijous	Primer	Arròs integral saltat amb xampinyons																14		
			Segon	Mongetes seques estofades (sofregit, carba																14	
			Guarnició	-																14	
Divendres	Primer	-																14			
		Segon	-															14			
		Guarnició	-																14		