







# Menú Basal

## MARINADA CARRERADA

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>01</b></p> <p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 595,696 prot (g): 24,014 lip (g): 10,416 hc (g): 94,908</p>	<p><b>02</b></p> <p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i gelat gotet</p> <p>Kcal: 741,895 prot (g): 35,79 lip (g): 34,736 hc (g): 63,163</p>	<p><b>03</b></p> <p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam, col lombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 592,285 prot (g): 36,021 lip (g): 22,958 hc (g): 56,011</p>	<p><b>04</b></p> <p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 781,157 prot (g): 33,694 lip (g): 32,709 hc (g): 62,124</p>	<p><b>05</b></p> <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Peix carboner a la romana casolà</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 669,594 prot (g): 29,055 lip (g): 19,957 hc (g): 90,972</p>
<p><b>08</b></p> <p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 544,774 prot (g): 25,155 lip (g): 21,327 hc (g): 57,669</p>	<p><b>09</b></p> <p>Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga)</p> <p>Pit de pollastre arrebossat</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 594,427 prot (g): 35,249 lip (g): 17,566 hc (g): 68,572</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>MENÚ FINAL DE CURS</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>Macarrons integrals a la carbonara</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 746,558 prot (g): 33,999 lip (g): 31,856 hc (g): 76,22</p>	<p><b>12</b></p> <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Cigrons saltats amb ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 637,293 prot (g): 19,17 lip (g): 8,757 hc (g): 114,204</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada</p> <p>Pit de pollastre arrebossat</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 661,713 prot (g): 48,118 lip (g): 21,874 hc (g): 61,964</p>	<p><b>16</b></p> <p>Rissoto de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn/planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 687,894 prot (g): 17,281 lip (g): 21,639 hc (g): 98,557</p>	<p><b>17</b></p> <p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 699,043 prot (g): 28,547 lip (g): 36,625 hc (g): 59,759</p>	<p><b>18</b></p> <p>Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat</p> <p>Gall dindi amb salsa de formatges</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 703,67 prot (g): 40,015 lip (g): 31,74 hc (g): 58,001</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espaguetis integrals al pesto</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 666,698 prot (g): 25,098 lip (g): 28,926 hc (g): 71,842</p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p> <p> <b>BONES VACANCES !</b> </p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p> <p> </p>
<p><b>29</b></p> <p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><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>	<p><b>30</b></p>	<p><b>01</b></p>	<p><b>02</b></p>	<p><b>03</b></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/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.

# 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·LUSCS	CRUSTACIS	CACALITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUGES	SUFTS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pe														14			
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja textu	1								8	9	10	11				14	
			Guarnició	-																	14
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat															14		
			Segon	Truita de formatge		2	3														14
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	14
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															14		
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	14
			Guarnició	Enciam, col lombarda i pastanaga																	14
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i				4											14		
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9							14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9						14		
			Segon	Peix carboner a la romana casolà	1		3	4													14
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																	14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															14		
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3													14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Dimarts		Primer	Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó, p															14		
			Segon	Pit de pollastre arrebossat	1		3													14	
			Guarnició	Patata panadera al forn																	14
	Dimecres		Primer	-															14		
			Segon	-																14	
			Guarnició	-																	14
	Dijous		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11				14		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4													14
			Guarnició	Enciam i olives																	14
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)												12			14		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																	14
			Guarnició	-																	14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur	1								9						14		
			Segon	Pit de pollastre arrebossat	1		3													14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Dimarts		Primer	Rissoto de carbassa		2	3						9						14		
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9							14	
			Guarnició	Enciam i cogombre																	14
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,			3	4					9						14		
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4													14
			Guarnició	Samfaina																	14
	Dijous		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3												14		
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2															14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14
	Divendres		Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12			14		
			Segon	Truita francesa			3														14
			Guarnició	Amanida de tomàquet																	14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14		
			Segon	Estofat de gall dindi																	14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	14
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1														14		
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4												14	
			Guarnició	Ceba brasejada																	14
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, p	1								9		11				14		
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3														14
			Guarnició	Enciam i cogombre																	14
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																14	
			Segon	Remenat de xampinyons			3														14
			Guarnició	Enciam i olives																	14
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9						14		
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	14
			Guarnició	-																	14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														14		
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9							14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Dimarts		Primer	Llenties estofades amb verduretes	1														14		
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	14
			Guarnició	Carbassó al forn																	14
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															14		
			Segon	Truita francesa			3														14
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	14
	Dijous		Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11				14		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																	14
			Guarnició	-																	14
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9						14		
			Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5					9						14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	14