







Menú Ovolactovegetarià

MARINADA CARRERADA

JUNY

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|--|
| 01 Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca | 02 Pèsols amb patates saltats Truitada de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i gelat gotet | 03 Coliflor al vapor amb patates Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca | 04 Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) Truitada francesa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca | 05 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Croquetes d'espínacs fregides Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca |
| 08 Bròquil amb patates saltat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca | 09 Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga) Hamburguesa vegetal al forn/planxa Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca | 10 MENÚ FINAL DE CURS | 11 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Truitada francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca | 12 Paella de verdures (minestra) Cigrons saltats amb ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca |
| 15 Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural | 16 Rissoto de carbassa Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i cogombre Pa integral i fruita fresca | 17 Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols) Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca | 18 Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat Cigrons saltats amb ceba Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca | 19 Espaguetis integrals al pesto Truitada francesa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca |
| 22 | 23 | 24  BONES VACANCES !  | 25 | 26  |
| 29 <i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <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> | 30 | 01 | 02 | 03  |

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 Ovolactovegetarià

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 | Al·lèrgens | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------|-----------|---|--|------------|------|----|------|-----------|----------|----------|----------------|------|-------|----------|-----|-----------|---------|-----|-----|
| | | | | | GLUTEN | LLET | OU | PEIX | MOL·LIGES | CRUSTAIS | CACAUETS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SESAM | MOSTASSA | API | FRAMUSSOS | SULFITS | | |
| Ovolactovegetarià | Setmana 1 | Dilluns | Primer | Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dimarts | | Primer | Pèsols amb patates saltats | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Truita de formatge | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Tomàquet amanit amb orenga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimecres | | Primer | Coliflor al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Llenties estofades amb arròs | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dijous | | Primer | Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Truita francesa | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Divendres | | Primer | Arròs saltat amb pastanaga i carbassó | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Croquetes d'espínacs fregides | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 9 | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Amanida mesclum amb blat de moro i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Setmana 2 | Dilluns | | Primer | Bròquil amb patates saltat | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Ous durs amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimarts | | Primer | Crema d' hortalisses (carbassa, carbassó, p | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Hamburguesa vegetal al forn/planxa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Patata panadera al forn | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimecres | | Primer | - | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | - | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Macarrons integrals amb salsa de tomàquet | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Truita francesa | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Divendres | | Primer | Paella de verdures (minestra) | | | | | | | | | | | | | | 12 | 1,4 | | |
| | | Segon | Cigrons saltats amb ceba | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| Setmana 3 | Dilluns | | Primer | Crema de pèsols amb cruixent de soja textu | 1 | | | | | | | | 8 | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Hamburguesa vegetal al forn/planxa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimarts | | Primer | Rissoto de carbassa | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Hamburguesa vegetal al forn/planxa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimecres | | Primer | Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana) | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Llenties estofades amb arròs | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Cigrons saltats amb ceba | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Divendres | | Primer | Espaguetis integrals al pesto | 1 | 2 | 3 | | | | | | 8 | 9 | | 11 | 12 | | 1,4 | | |
| | | Segon | Truita francesa | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Guarnició | Amanida de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| Setmana 4 | Dilluns | | Primer | Mongetes tendres amb patates al vapor | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Truita de formatge | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimarts | | Primer | Crema de cigrons amb crostons | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Cuscús amb verdures i panses (pebrot i pas) | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimecres | | Primer | Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Llenties estofades amb verdures | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Arròs integral amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Remenat de xampinyons | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Divendres | | Primer | Coca casolana de verdures | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | Segon | Mongetes seques saltades amb ceba i pasta | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| Setmana 5 | Dilluns | | Primer | Vichyssoise amb crostons | 1 | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Hamburguesa vegetal al forn/planxa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimarts | | Primer | Llenties estofades amb verduretes | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceb | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dimecres | | Primer | Coliflor al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Truita francesa | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | Amanida de col amb pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segon | Cigrons saltats amb ceba | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| Divendres | | Primer | Arròs saltat amb pastanaga i pèsols | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | Segon | Remenat d'ou | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |

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