







Menú Sense fruits secs

MARINADA CARRERADA

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina - Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Pèsols saltats amb patates i pernil salat Truita de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i iogurt natural	03 Coliflor al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam, col llombarda i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	04 Amanida de cigrons amb tomàquet, tonvina i olives Hamburguesa mixta al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	05 Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dotc) Peix carboner a la romana casolà 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) Pit de pollastre arrebossat Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca	10 MENÚ FINAL DE CURS	11 Macarrons integrals a la carbonara Salmó al forn/planxa 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 Pit de pollastre arrebossat 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 russa (pastanaga, patata, pèsols, tonvina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	18 Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat Gall dindi amb salsa de formatges Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	19 Espaguetis integrals aglio-olio Truita 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 Sense fruits secs

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	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense fruits secs	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														1,4		
			Segon	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	1			4					9		11					1,4
			Guarnició	-																1,4
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																1,4
			Segon	Truita de formatge		2	3													1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4
			Segon	Pernillets de pollastre al forn																1,4
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4											1,4	
		Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3							9						1,4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	3							9						1,4	
		Segon	Peix carboner a la romana casolà	1		3	4												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			3												1,4	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
		Dimarts	Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p																1,4
			Segon	Pit de pollastre arrebossat	1		3													1,4
			Guarnició	Patata panadera al forn																1,4
		Dimecres	Primer	-																1,4
			Segon	-																1,4
			Guarnició	-																1,4
	Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3							9		11				1,4	
		Segon	Salmó al forn/planxa				4												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															1,4		
		Segon	Pit de pollastre arrebossat	1		3												1,4		
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa		2	3							9						1,4	
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3							9						1,4	
		Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
	Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4						9						1,4	
		Segon	Bacallà al forn/planxa				4												1,4	
		Guarnició	Samfaina																1,4	
Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3													1,4		
	Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2														1,4		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		
Divendres	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1									9		11				1,4		
	Segon	Truita francesa			3													1,4		
	Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															1,4		
		Segon	Estofat de gall dindi															1,4		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimarts	Primer	Crema de cigrons																1,4	
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4												1,4	
		Guarnició	Ceba brasejada																1,4	
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1									9		11				1,4	
		Segon	Llom arrebossat casolà	1		3													1,4	
		Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4		
	Segon	Remenat de xampinyons			3													1,4		
	Guarnició	Enciam i olives																1,4		
Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9						1,4		
	Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																1,4		
	Guarnició	-																1,4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise															1,4		
		Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9						1,4		
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Dimarts	Primer	Llenties estofades amb verdures	1															1,4	
		Segon	Pernillets de pollastre al forn																1,4	
		Guarnició	Carbassó al forn																1,4	
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4	
		Segon	Truita francesa			3													1,4	
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1,4	
Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11				1,4		
	Segon	Cigrons saltats amb ceba																1,4		
	Guarnició	-																1,4		
Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	3							9						1,4		
	Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5					9						1,4		
	Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4		