




Menú Sense lactosa

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 saltats amb patates i pernil salat Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i iogurt de soja	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 Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	05 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó 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 amb salsa de tomàquet 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 amb cruixent de soja texturitzada Pit de pollastre arrebossat Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt de soja	16 Arròs melós de carbassa Llom 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 al forn amb tomàquet i ceba 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
 >	
 >	
 >	  
Llegums	Verdura Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn Peix
 >	  
 >	  
 >	  
Llegums	Peix Ou
 >	  
Carn	Ou Peix
 	
Fruita	Lacti



Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

