



Menú Sense llegums

MARINADA CARRERADA

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Crema de carbassó i pastanaga Pit de gall dindi al forn/planxa Patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Espinacs saltats amb patates i pernil salat Truita francesa 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 camperola (tomàquet, pebrots, ceba i tonvina) 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 Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	12 Arròs amb salsa de tomàquet Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
15 Crema de pastanaga Pit de pollastre arrebossat Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural	16 Arròs melós de carbassa Llom al forn/planxa Enciam i cogombre Pa integral i fruita fresca	17 Patata i pastanaga al vapor Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	18 Bròquil al vapor amb patates Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	19 Espinacs amb patates al vapor 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/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.

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense llegums

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·LIGES	CRUSTA GIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense llegums	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i pastanaga														1,4		
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Patates al forn																1,4
	Dimarts		Primer	Espinacs saltats amb patates i pernil salat															1,4	
			Segon	Truita francesa				3												1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															1,4	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																1,4
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4
	Dijous		Primer	Amanida camperola (tomàquet, pebrots, cel					4										1,4	
			Segon	Llom al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																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	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyor																1,4
			Segon	Salmó al forn/planxa					4											1,4
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
Divendres			Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de pastanaga																1,4	
		Segon	Pit de pollastre arrebossat	1			3												1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Dimarts		Primer	Arròs melós de carbassa																1,4
			Segon	Llom al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dimecres		Primer	Patata i pastanaga al vapor																1,4
			Segon	Bacallà al forn/planxa					4											1,4
			Guarnició	Samfaina																1,4
	Dijous		Primer	Bròquil al vapor amb patates																1,4
			Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
Divendres		Primer	Espinacs amb patates al vapor																1,4	
		Segon	Truita francesa					3											1,4	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Patates estofades amb bledes, pastanaga i p																1,4	
		Segon	Estofat de gall dindi																1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	
	Dimarts		Primer	Crema de carbassó																1,4
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											1,4
			Guarnició	Ceba brasejada																1,4
	Dimecres		Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pastanaç																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																1,4
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
Divendres		Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn	1															1,4	
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise																1,4	
		Segon	Llom al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Dimarts		Primer	Patata i pastanaga al vapor																1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																1,4
			Guarnició	Carbassó al forn																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	Espinacs saltades amb patates																1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i ceba																1,4	
		Segon	Salmó al forn/planxa						4										1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	