







Menú Sense marisc

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 de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i gelat gotet	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 amb cruixent de soja texturitzada 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 al pesto 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.

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

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	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS	
Sense marisc	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 saltats amb patates i pernil salat																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	Pernilets de pollastre al forn																
		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, pt	1	2	3							9						1,4
		Segon	Peix carboner a la romana casolà	1		3	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												
			Guarnició	Enciam i blat de moro															
	Dimarts	Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p																1,4
		Segon	Pit de pollastre arrebossat	1		3													
		Guarnició	Patata panadera al forn																1,4
	Dimecres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3							9			11			1,4
		Segon	Salmó al forn/planxa				4												
		Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)													12			
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																
		Guarnició	-																
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textu	1								8							
		Segon	Pit de pollastre arrebossat	1		3													
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa		2	3							9							
	Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3							9							
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4						9						1,4	
	Segon	Bacallà al forn/planxa				4													
	Guarnició	Samfaina																	
Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3													1,4	
	Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2															
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	
Divendres	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3						8	9			11	12			
	Segon	Truita francesa			3														
	Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															1,4	
		Segon	Estofat de gall dindi																
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4
Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1															1,4	
	Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4													
	Guarnició	Ceba brasejada																	
Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1									9			11			1,4	
	Segon	Llom arrebossat casolà	1		3														
	Guarnició	Enciam i cogombre																1,4	
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
	Segon	Remenat de xampinyons			3														
	Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9							
	Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
	Guarnició	-																	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														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	Pernilets de pollastre al forn																	
	Guarnició	Carbassó al forn																	
Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4	
	Segon	Truita francesa			3														
	Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1,4	
Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9			11				
	Segon	Cigrons saltats amb ceba																	
	Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pt	1	2	3							9						1,4	
	Segon	Salmó al forn/planxa				4													
	Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	