







Menú Sense ou

MARINADA CARRERADA

JUNY

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|---|
| 01 Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca | 02 Pèsols saltats amb patates i pernil salat Lluç al forn/planxa 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 Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca | 05 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Peix carboner a l'andalus casolà Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca |
| 08 Bròquil amb patates saltat Lluç al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca | 09 Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga) Filet de pollastre arrebossat s/ou Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca | 10 MENÚ FINAL DE CURS | 11 Macarrons s/ou amb 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 Filet de pollastre arrebossat s/ou 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 Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca | 18 Mongetes tendres amb patates al vapor Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca | 19 Espaguetis s/ou aglio-olio Contraçuixa de pollastre al forn/planxa 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 ou

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 ou | Setmana 1 | Dilluns | Primer | Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | | | |
| | | | Segon | Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturit | 1 | | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | 1,4 | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Dimarts | | Primer | Pèsols saltats amb patates i pernil salat | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | | |
| | | | Segon | Lluç al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 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 de cigrons amb tomàquet, tonyina | | | | 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 l'andalusa casolà | 1 | | | 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 | Lluç al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Guarnició | Enciam i blat de moro | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Dimarts | | Primer | Crema d' hortalisses (carbassa, carbassó, p | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | | |
| | | | Segon | Filet de pollastre arrebossat s/ou | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Guarnició | Patata panadera al forn | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Dimecres | | Primer | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Macarrons s/ou amb tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 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 amb cruixent de soja textu | 1 | | | | | | | 8 | | | | | | | 1,4 | | | |
| | | | Segon | Filet de pollastre arrebossat s/ou | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 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 | Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana) | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Bacallà al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Samfaina | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Mongetes tendres amb patates al vapor | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Divendres | | Primer | Espaguetis s/ou aglio-olio | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Contraçuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 s/ou (tomàquet, blat de m | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Filet de porc al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | Enciam i cogombre | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Arròs integral amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i olives | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Divendres | | Primer | Panini de verdures casolà al forn (sense forn | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Mongetes seques saltades amb ceba i pasta | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | Llenties estofades amb verduretes | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 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 | Lluç al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Amanida de col amb pastanaga | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Dijous | | Primer | Espaguetis s/ou amb tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Cigrons saltats amb ceba | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Divendres | | Primer | Arròs saltat amb pastanaga i pèsols | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | | Segon | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |