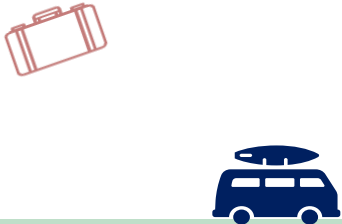




# Menú Sense gluten, PLV ni porc

MARINADA CARRERADA

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>01</b> Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonvina - Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>02</b> Pèsols amb patates saltats Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>03</b> Coliflor al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam, col llombarda i pastanaga Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>04</b> Amanida de cigrons amb tomàquet, tonvina i olives Truita francesa Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>05</b> Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Peix carboner a la romana s/gluten Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa s/gluten ni llet i fruita fresca
<b>08</b> Bròquil amb patates saltat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>09</b> Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga) Filet de pollastre arrebossat s/gluten Patata panadera al forn Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>10</b> <b>MENÚ FINAL DE CURS</b>	<b>11</b> Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>12</b> Paella de verdures (minestra) Cigrons saltats amb ceba - Pa s/gluten ni llet i fruita fresca
<b>15</b> Crema de pèsols Filet de pollastre arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>16</b> Arròs melós de carbassa Remenat d'ou Enciam i cogombre Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>17</b> Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonvina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>18</b> Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni llet i fruita fresca	<b>19</b> Espaguetis s/gluten aglio-olio Truita francesa Amanida de tomàquet Pa s/gluten ni llet i fruita fresca
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>  <b>BONES VACANCES !</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 
<b>29</b> <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>	<b>30</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>

# 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
--	---

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 gluten, PLV ni porc

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	CRUSTA GIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS	
Sense gluten, PLV	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														1,4	
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4					9						
			Guarnició	-															
	Dimarts	Primer	Pèsols amb patates saltats																1,4
			Segon	Truita francesa			3												
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga															
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn															
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga															
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4											1,4
			Segon	Truita francesa			3												
			Guarnició	Enciam i pastanaga															
	Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																
			Segon	Peix carboner a la romana s/gluten			3	4											
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives															
Setmana 2	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															1,4	
		Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3													
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts	Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p																1,4
		Segon	Filet de pollastre arrebossat s/gluten			3													
		Guarnició	Patata panadera al forn																1,4
	Dimecres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet											9					
		Segon	Salmó al forn/planxa					4											
		Guarnició	Enciam i olives																1,4
Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)														1,2			
	Segon	Cigrons saltats amb ceba																	
	Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de pèsols															1,4	
		Segon	Filet de pollastre arrebossat s/gluten			3													
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts	Primer	Arròs melós de carbassa																
		Segon	Remenat d'ou			3													
		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 al forn amb tomàquet i ceba																
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
Divendres	Primer	Espaguetis s/gluten aglio-olio											9						
	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																1,4
		Segon	Lluç al forn/planxa					4											
		Guarnició	Ceba brasejada																
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat c										9						1,4
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
		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	Panini s/gluten de verdures casolà al forn (se											9						
	Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
	Guarnició	-																	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise															1,4	
		Segon	Lluç al forn/planxa				4												
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor																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 s/gluten amb salsa de tomàquet											9					
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																
		Guarnició	-																
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
	Segon	Salmó al forn/planxa					4												
	Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4	