







# Menú Sense PLV

MARINADA CARRERADA

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>01</b> Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	<b>02</b> Pèsols saltats amb patates i pernil salat  Truita francesa  Tomàquet amanit amb orenga  Pa integral i iogurt de soja	<b>03</b> Coliflor al vapor amb patates  Pernilets de pollastre al forn  Enciam, col llombarda i pastanaga  Pa blanc/integral i fruita fresca	<b>04</b> Amanida de cigrons amb tomàquet, tonvina i olives  Llom al forn/planxa  Enciam i pastanaga  Pa integral i fruita fresca	<b>05</b> 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
<b>08</b> Bròquil amb patates saltat  Ous durs amb salsa de tomàquet  Enciam i blat de moro  Pa blanc/integral i fruita fresca	<b>09</b> Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga)  Pit de pollastre arrebossat  Patata panadera al forn  Pa integral i fruita fresca	<b>10</b> <b>MENÚ FINAL DE CURS</b>	<b>11</b> Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  Salmó al forn/planxa  Enciam i olives  Pa integral i fruita fresca	<b>12</b> Paella de verdures (minestra)  Cigrons saltats amb ceba  -  Pa blanc/integral i fruita fresca
<b>15</b> Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada  Pit de pollastre arrebossat  Enciam i blat de moro  Pa blanc/integral i iogurt de soja	<b>16</b> Arròs melós de carbassa  Llom al forn/planxa  Enciam i cogombre  Pa integral i fruita fresca	<b>17</b> Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonvina, maionesa)  Bacallà al forn/planxa  Samfaina  Pa blanc/integral 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 integral i fruita fresca	<b>19</b> Espaguetis integrals aglio-olio  Truita francesa  Amanida de tomàquet  Pa blanc/integral 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

Aprendre 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 PLV

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	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS				
Sense PLV	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pèsols)														1,4				
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturada	1								8	9	10	11				1,4		
			Guarnició	-																	1,4	
	Dimarts	Dilluns	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																1,4		
			Segon	Truita francesa				3													1,4	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1,4	
	Dimecres	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4		
			Segon	Pernillets de pollastre al forn																	1,4	
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																	1,4	
	Dijous	Dilluns	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4											1,4		
			Segon	Llom al forn/planxa																	1,4	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
	Divendres	Dilluns	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	Dilluns	Primer	Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó, pèsols)																1,4	
				Segon	Pit de pollastre arrebossat	1			3													1,4
				Guarnició	Patata panadera al forn																	1,4
Dimecres		Dilluns	Primer	-																	1,4	
			Segon	-																	1,4	
			Guarnició	-																	1,4	
Dijous	Dilluns	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11					1,4		
		Segon	Salmó al forn/planxa					4													1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																		1,4	
Divendres	Dilluns	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 texturada	1								8								1,4		
		Segon	Pit de pollastre arrebossat	1			3														1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																		1,4	
	Dimarts	Dilluns	Primer	Arròs melós de carbassa																	1,4	
			Segon	Llom al forn/planxa																		1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																		1,4
	Dimecres	Dilluns	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols)					3	4				9							1,4	
			Segon	Bacallà al forn/planxa					4													1,4
			Guarnició	Samfaina																		1,4
Dijous	Dilluns	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates					3												1,4		
		Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																		1,4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																		1,4	
Divendres	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1									9		11					1,4		
		Segon	Truita francesa					3													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	Dilluns	Primer	Crema de cigrons																	1,4	
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4													1,4
			Guarnició	Ceba brasejada																		1,4
	Dimecres	Dilluns	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pèsols)	1									9		11					1,4	
			Segon	Llom arrebossat casolà	1				3													1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																		1,4
Dijous	Dilluns	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1,4		
		Segon	Remenat de xampinyons																		1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																		1,4	
Divendres	Dilluns	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	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verdures	1																1,4	
			Segon	Pernillets de pollastre al forn																		1,4
			Guarnició	Carbassó al forn																		1,4
	Dimecres	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	1,4	
			Segon	Truita francesa																		1,4
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																		1,4
Dijous	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11					1,4		
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																		1,4	
		Guarnició	-																		1,4	
Divendres	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	1,4		
		Segon	Salmó al forn/planxa					4													1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																		1,4	