







Menú Basal

MARINADA SANT MIQUEL

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>01</p> <p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 595,696 prot (g): 24,014 lip (g): 10,416 hc (g): 94,908</p>	<p>02</p> <p>Pèsols saltats amb patates i pernil salat</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i gelat gotet</p> <p>Kcal: 741,895 prot (g): 35,79 lip (g): 34,736 hc (g): 63,163</p>	<p>03</p> <p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam, col llombarda i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 592,285 prot (g): 36,021 lip (g): 22,958 hc (g): 56,011</p>	<p>04</p> <p>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Hamburguesa mixta al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 781,157 prot (g): 33,694 lip (g): 32,709 hc (g): 62,124</p>	<p>05</p> <p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Peix carboner a la romana casolà</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 669,594 prot (g): 29,055 lip (g): 19,957 hc (g): 90,972</p>
<p>08</p> <p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 544,774 prot (g): 25,155 lip (g): 21,327 hc (g): 57,669</p>	<p>09</p> <p>Crema d' hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga)</p> <p>Pit de pollastre arrebossat casolà</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 594,427 prot (g): 35,249 lip (g): 17,566 hc (g): 68,572</p>	<p>10</p> <p>Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Fricandó de vedella i xampinyons</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 571,311 prot (g): 42,386 lip (g): 19,779 hc (g): 51,062</p>	<p>11</p> <p>Macarrons integrals a la carbonara</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 746,558 prot (g): 33,999 lip (g): 31,856 hc (g): 76,22</p>	<p>12</p> <p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Cigrons saltats amb ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 637,293 prot (g): 19,17 lip (g): 8,757 hc (g): 114,204</p>
<p>15</p> <p>COLÒNIES</p>	<p>16</p> <p>COLÒNIES</p>	<p>17</p> <p>Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 699,043 prot (g): 28,547 lip (g): 36,625 hc (g): 59,759</p>	<p>18</p> <p>MENÚ FINAL DE CURS</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis integrals al pesto</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 732,098 prot (g): 37,848 lip (g): 30,576 hc (g): 71,842</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p> BONES VACANCES ! </p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p> </p>
<p>29</p> <p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><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></p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>



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




Aprende 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 Basal

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·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOCTÀSIA	API	ALTRAMUCES	SUFRITS	
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14	
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11				
			Guarnició	-															
	Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																14
		Segon	Truita de formatge		2	3													
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																14
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																
		Guarnició	Enciam, col lombarda i pastanaga																14
	Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i					4											14
		Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3							9						14
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3							9						14
		Segon	Peix carboner a la romana casolà	1		3	4												
		Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3												
			Guarnició	Enciam i blat de moro															
	Dimarts	Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p																14
		Segon	Pit de pollastre arrebossat casolà	1		3													
		Guarnició	Patata panadera al forn																14
	Dimecres	Primer	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebr	1															14
		Segon	Fricandó de vedella i xampinyons	1															
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3							9			11			14
		Segon	Salmó al forn/planxa				4												
		Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)														12		
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																
		Guarnició	-																
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
Dimarts	Primer	-																	
	Segon	-																	
	Guarnició	-																	
Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,			3	4						9						14	
	Segon	Bacallà al forn/planxa				4													
	Guarnició	Samfaina																	
Dijous	Primer	-																	
	Segon	-																	
	Guarnició	-																	
Divendres	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3							8	9		11	12			
	Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																	
	Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
		Segon	Estofat de gall dindi																
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14
Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1															14	
	Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4													
	Guarnició	Ceba brasejada																	
Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9			11			14	
	Segon	Llom arrebossat casolà	1		3														
	Guarnició	Enciam i cogombre																14	
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
	Segon	Remenat de xampinyons			3														
	Guarnició	Enciam i olives																14	
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														14	
		Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9						14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14
Dimarts	Primer	Lleties estofades amb verduretes	1															14	
	Segon	Pernilets de pollastre al forn																	
	Guarnició	Carbassó al forn																	
Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																14	
	Segon	Truita francesa			3														
	Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																14	
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, pe	1	2	3							9						14	
	Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5					9						14	
	Guarnició	Enciam i tomàquet																14	