





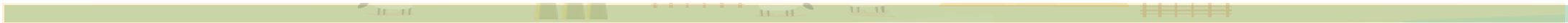
Menú Ovolactovegetarià

MARINADA SANT MIQUEL

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 amb patates saltats Truita de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i gelat gotet	03 Coliflor al vapor amb patates Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca	04 Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) Truita francesa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	05 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Croquetes d'espinaacs fregides 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) Hamburguesa vegetal al forn/planxa Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca	10 Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot) Arròs saltat amb xampinyons - Pa blanc/integral i iogurt natural	11 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	12 Paella de verdures (minestra) Cigrons saltats amb ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca
15 COLÒNIES	16 COLÒNIES	17 Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols) Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca	18 MENÚ FINAL DE CURS	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>	30	01	02	03
<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>				





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	
 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 Ovolactovegetarià

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	PEBR	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAMETS	FRUITES CÀSCARA	SOJA	SERAM	NOSTÀSSA	API	FRANJUSCOS	SULFITS		
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14		
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1								8	9	10	11				
			Guarnició	-																
	Dimarts	Dilluns	Primer	Pèsols amb patates saltats															14	
			Segon	Truita de formatge		2	3													
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Dimecres	Dimarts	Primer	Coliflor al vapor amb patates															14	
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1															
			Guarnició	-																
	Dijous	Dimecres	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr															14	
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Divendres	Dijous	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó															14	
			Segon	Croquetes d'espinaacs fregides	1	2	3	4	5				9							
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14
	Setmana 2	Divendres	Primer	Bròquil amb patates saltat															14	
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14
	Dimarts	Setmana 2	Primer	Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, p															14	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9								
			Guarnició	Patata panadera al forn																14
Dimecres	Dimarts	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1														14		
		Segon	Arròs saltat amb xampinyons																	
		Guarnició	-																	
Dijous	Dimecres	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11					
		Segon	Truita francesa			3														
		Guarnició	Enciam i olives																14	
Divendres	Dijous	Primer	Paella de verdures (minestra)													12				
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																	
		Guarnició	-																	
Setmana 3	Divendres	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12					
		Segon	Truita francesa			3														
		Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
Setmana 4	Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14		
		Segon	Truita de formatge		2	3														
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
Dimarts	Setmana 4	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1														14		
		Segon	Cuscús amb verdures i panses (pebrot i pasl	1								9		11						
		Guarnició	-																	
Dimecres	Dimarts	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1								9		11				14		
		Segon	Llenties estofades amb verdures	1															14	
		Guarnició	-																	
Dijous	Dimecres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Remenat de xampinyons			3														
		Guarnició	Enciam i olives																14	
Divendres	Dijous	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9								
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
		Guarnició	-																	
Setmana 5	Divendres	Primer	Vichyssoise amb crostons	1														14		
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9									
		Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
Dimarts	Divendres	Primer	Llenties estofades amb verduretes	1														14		
		Segon	Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceb	1								9		11						
		Guarnició	-																	
Dimecres	Dimarts	Primer	Coliflor al vapor amb patates															14		
		Segon	Truita francesa			3														
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																14	
Dijous	Dimecres	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11					
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																	
		Guarnició	-																	
Divendres	Dijous	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
		Segon	Remenat d'ou			3														
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14	