







Menú Sense fruits secs

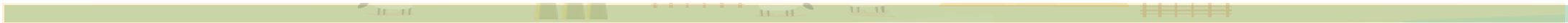
MARINADA SANT MIQUEL

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina - Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Pèsols saltats amb patates i pernil salat Truita de formatge 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, tonyina i olives Hamburguesa mixta al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	05 Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Peix carboner a la romana casolà 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) Pit de pollastre arrebossat casolà Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca	10 Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot) Fricandó de vedella i xampinyons Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural	11 Macarrons integrals a la carbonara 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 COLÒNIES	16 COLÒNIES	17 Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	18 MENÚ FINAL DE CURS	19 Espaguetis integrals aglio-olio Contracuixa de pollastre al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
22	23	24  BONES VACANCES ! 	25	26  
29 Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria	30	01	02	03

La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada





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/Arros	
	>		
Pasta/Arros		Verdura	
	>	 	
Llegums		Verdura	Pasta/Arros

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 fruits secs

Et a l'èrgens 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·LURCS	CRUSTACIS	CACAEJETS	FRUITES CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRANJUSCOS	SULFITS				
Sense fruits secs	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														1,4				
			Segon	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	1			4					9		11							
			Guarnició	-																		
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat															1,4			
			Segon	Truita de formatge		2	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	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3					9									1,4	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	3						9							1,4		
			Segon	Peix carboner a la romana casolà	1		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																		
	Dimarts		Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p																1,4		
			Segon	Pit de pollastre arrebossat casolà	1		3															
			Guarnició	Patata panadera al forn																		
	Dimecres		Primer	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebr	1															1,4		
			Segon	Fricandó de vedella i xampinyons	1																	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		
	Dijous		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11					1,4		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4														
			Guarnició	Enciam i olives																		
	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								1,4		
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4														
			Guarnició	Samfaina																		
	Dijous		Primer	-																		
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
	Divendres		Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1							9		11								
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
			Guarnició	Amanida de tomàquet																		
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4		
			Segon	Estofat de gall dindi																		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons																1,4		
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4														
			Guarnició	Ceba brasejada																		
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1							9		11						1,4		
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3															
			Guarnició	Enciam i cogombre																		
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
			Segon	Remenat de xampinyons			3															
			Guarnició	Enciam i olives																		
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3					9										
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																		
			Guarnició	-																		
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise																1,4		
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3				9											
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		
	Dimarts		Primer	Lleties estofades amb verduretes	1															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																		
	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, p	1	2	3					9								1,4		
			Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5		9										1,4	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.