







Menú Sense lactosa

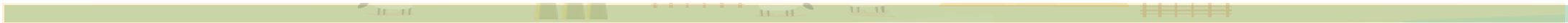
MARINADA SANT MIQUEL

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 saltats amb patates i pernil salat Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i iogurt de soja	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 Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	05 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
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 de soja	11 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet 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/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 Sense lactosa

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·LUSCS	CRUSTACIS	CACAEJETS	FRUITES CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRANJUSCOS	SULFITS			
Sense lactosa	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 saltats amb patates i pernil salat																14	
			Segon	Truita francesa				5													
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates																14	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	14
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																	14
	Dijous	Dilluns	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4											14	
			Segon	Llom al forn/planxa																	14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14
	Divendres	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																	
			Segon	Peix carboner a la romana casolà	1			5	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				5													14
			Guarnició	Enciam i blat de moro																	14
	Dimarts	Dilluns	Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p																14	
			Segon	Pit de pollastre arrebossat casolà	1			5													14
			Guarnició	Patata panadera al forn																	14
	Dimecres	Dilluns	Primer	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebr	1															14	
			Segon	Fricandó de vedella i xampinyons	1																14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14
	Dijous	Dilluns	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9			11			14	
			Segon	Salmó al forn/planxa					4												14
			Guarnició	Enciam i olives																	14
	Divendres	Dilluns	Primer	Paella de verdures (minestra)														12			
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																	
			Guarnició	-																	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
Dimarts	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
Dimecres	Dilluns	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols				5	4					9						14		
		Segon	Bacallà al forn/planxa					4													
		Guarnició	Samfaina																		
Dijous	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
Divendres	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1									9				11				
		Segon	Contracuixa 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																	14	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	14	
Dimarts	Dilluns	Primer	Crema de cigrons																14		
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4													
		Guarnició	Ceba brasejada																		
Dimecres	Dilluns	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1									9			11			14		
		Segon	Llom arrebossat casolà	1			5													14	
		Guarnició	Enciam i cogombre																	14	
Dijous	Dilluns	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
		Segon	Remenat de xampinyons				5													14	
		Guarnició	Enciam i olives																	14	
Divendres	Dilluns	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn	1																	
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																		
		Guarnició	-																		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise																14		
		Segon	Llom al forn/planxa																	14	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																	14	
Dimarts	Dilluns	Primer	Lleties estofades amb verduretes	1															14		
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																	14	
		Guarnició	Carbassó al forn																	14	
Dimecres	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates																14		
		Segon	Truita francesa				5													14	
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	14	
Dijous	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9			11					
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																		
		Guarnició	-																		
Divendres	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																		
		Segon	Salmó al forn/planxa					4												14	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	14	