







Menú Sense llegums

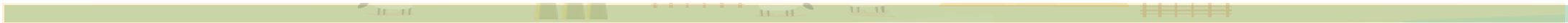
MARINADA SANT MIQUEL

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Crema de carbassó i pastanaga Pit de gall dindi al forn/planxa Patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Espinacs saltats amb patates i pernil salat Truita francesa 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 camperola (tomàquet, pebrots, ceba i tonyina) 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 Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) Fricandó de vedella i xampinyons Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural	11 Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	12 Arròs amb salsa de tomàquet Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
15 COLÒNIES	16 COLÒNIES	17 Patata i pastanaga al vapor Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	18 MENÚ FINAL DE CURS	19 Espinacs amb patates al vapor Contracuíxa de pollastre al forn/planxa 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

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 llegums

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	CACAMETS	FRUITES/CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRANJUSCOS	SULFITS			
Sense llegums	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema de carbassó i pastanaga														1,4			
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	
			Guarnició	Patates al forn																	1,4
		Dimarts	Primer	Espinacs saltats amb patates i pernil salat																	1,4
			Segon	Truita francesa				3													1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	1,4
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																	1,4
	Dijous	Primer	Amanida camperola (tomàquet, pebrots, cel						4											1,4	
		Segon	Llom al forn/planxa																	1,4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
	Divendres	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	Primer	Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó, p																	1,4
			Segon	Pit de pollastre arrebossat casolà	1			3													1,4
			Guarnició	Patata panadera al forn																	1,4
		Dimecres	Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot																	1,4
			Segon	Fricandó de vedella i xampinyons	1																1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4
	Dijous	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyor																	1,4	
		Segon	Salmó al forn/planxa					4												1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																	1,4	
	Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																	1,4	
		Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	1,4	
		Guarnició	Enciam i cogombre																	1,4	
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	-																		
		Segon	-																		
		Guarnició	-																		
	Dimecres	Primer	Patata i pastanaga al vapor																	1,4	
		Segon	Bacallà al forn/planxa					4												1,4	
		Guarnició	Samfaina																	1,4	
Dijous	Primer	-																			
	Segon	-																			
	Guarnició	-																			
Divendres	Primer	Espinacs amb patates al vapor																	1,4		
	Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	1,4		
	Guarnició	Amanida de tomàquet																	1,4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Patates estofades amb bledes, pastanaga i																1,4		
		Segon	Estofat de gall dindi																	1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4	
	Dimarts	Primer	Crema de carbassó																	1,4	
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4												1,4	
		Guarnició	Ceba brasejada																	1,4	
	Dimecres	Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pastanaç																	1,4	
		Segon	Llom arrebossat casolà	1			3													1,4	
		Guarnició	Enciam i cogombre																	1,4	
Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	1,4		
	Segon	Remenat de xampinyons					3												1,4		
	Guarnició	Enciam i olives																	1,4		
Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn	1																1,4		
	Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	1,4		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																	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	Primer	Patata i pastanaga al vapor																	1,4	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																	1,4	
		Guarnició	Carbassó al forn																	1,4	
	Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																	1,4	
		Segon	Truita francesa				3													1,4	
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	1,4	
Dijous	Primer	Espinacs saltades amb patates																	1,4		
	Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	1,4		
	Guarnició	Enciam i cogombre																	1,4		
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i ceba																	1,4		
	Segon	Salmó al forn/planxa					4												1,4		
	Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4		