





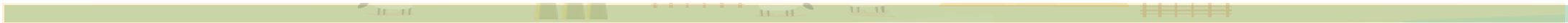


# Menú Sense marisc

## 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 de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i gelat gotet	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 <b>COLÒNIES</b>	16 <b>COLÒNIES</b>	17 Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	18 <b>MENÚ FINAL DE CURS</b>	19 Espaguetis integrals al pesto Contracuixa de pollastre al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
22	23	24  <b>BONES VACANCES !</b> 	25	26  
29 Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria  La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada	30	01	02	03



# 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 marisc

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 marisc	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															1,4					
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1								8	9	10	11								
			Guarnició	-																				
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																1,4				
			Segon	Truita de formatge		2	3																	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		1,4		
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																	1,4			
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																				
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																			1,4	
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina																	1,4			
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9									1,4		
			Guarnició	Enciam i pastanaga																			1,4	
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	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																			1,4	
Sense marisc	Setmana 2	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	1,4			
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3																	
			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	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebr	1																	1,4		
			Segon	Fricandó de vedella i xampinyons	1																		1,4	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																			1,4	
	Dijous		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11							1,4		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4															1,4	
			Guarnició	Enciam i olives																			1,4	
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)													12					1,4		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																			1,4	
			Guarnició	-																			1,4	
Sense marisc	Setmana 3	Dilluns	Primer	-																		1,4		
			Segon	-																			1,4	
			Guarnició	-																			1,4	
	Dimarts		Primer	-																		1,4		
			Segon	-																			1,4	
			Guarnició	-																			1,4	
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4				9										1,4		
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4															1,4	
			Guarnició	Samfaina																				1,4
	Dijous		Primer	-																		1,4		
			Segon	-																			1,4	
			Guarnició	-																			1,4	
	Divendres		Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12						1,4		
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																				1,4
			Guarnició	Amanida de tomàquet																				1,4
Sense marisc	Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																		1,4		
			Segon	Estofat de gall dindi																				1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet																				1,4
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1																		1,4	
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4																1,4
			Guarnició	Ceba brasejada																				1,4
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1							9		11									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	Coca casolana de verdures	1	2	3					9											1,4	
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																				1,4
			Guarnició	-																				1,4
Sense marisc	Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1																		1,4	
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3					9												1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro																				1,4
	Dimarts		Primer	Lleties estofades amb verduretes	1																		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	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1							9		11									1,4	
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																				1,4
			Guarnició	-																				1,4
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3					9											1,4	
			Segon	Salmó al forn/planxa				4																1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet																				1,4