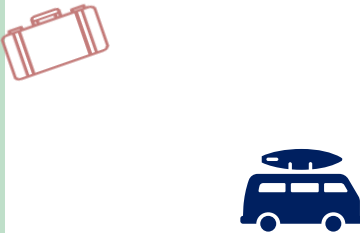


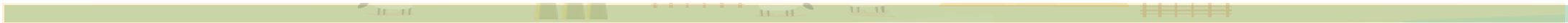


## Menú Sense ou

## MARINADA SANT MIQUEL

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>01</b> Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	<b>02</b> Pèsols saltats amb patates i pernil salat Lluç al forn/planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i iogurt natural	<b>03</b> Coliflor al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam, col llombarda i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	<b>04</b> Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	<b>05</b> Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Peix carboner a l'andalusa casolà Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca
<b>08</b> Bròquil amb patates saltat Lluç al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	<b>09</b> Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga) Filet de pollastre arrebossat s/ou Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca	<b>10</b> Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot) Fricandó de vedella i xampinyons Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural	<b>11</b> Macarrons s/ou amb tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	<b>12</b> Paella de verdures (minestra) Cigrons saltats amb ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca
<b>15</b> <b>COLÒNIES</b>	<b>16</b> <b>COLÒNIES</b>	<b>17</b> Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	<b>18</b> <b>MENÚ FINAL DE CURS</b>	<b>19</b> Espaguetis s/ou aglio-olio Contracuixa de pollastre al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>  <b>BONES VACANCES !</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 
<b>29</b> 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	<b>30</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>



# 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 ou

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	MGSTASSA	API	FRANJUSCOS	SULFITS				
Sense ou	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															14			
			Segon	Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturit	1								8	9	10	11						
			Guarnició	-																		
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																14		
			Segon	Lluç al forn/planxa				4														
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		14
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																	14	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																		
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																		
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina																	14	
			Segon	Llom al forn/planxa				4														
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		
	Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																		
			Segon	Peix carboner a l'andalusa casolà	1			4														
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																		
Setmana 2	Dilluns		Primer	Bròquil amb patates saltat																	14	
			Segon	Lluç al forn/planxa				4														
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		
	Dimarts		Primer	Crema d' hortalisses (carbassa, carbassó, p																		
			Segon	Filet de pollastre arrebossat s/ou	1			4														
			Guarnició	Patata panadera al forn																		
	Dimecres		Primer	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebr	1																	
			Segon	Fricandó de vedella i xampinyons	1																	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		
	Dijous		Primer	Macarrons s/ou amb tomàquet																		
			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 al vapor amb oli d'oliva (pastana																		
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4														
			Guarnició	Samfaina																		
	Dijous		Primer	-																		
			Segon	-																		
			Guarnició	-																		
	Divendres		Primer	Espaguetis s/ou aglio-olio																		
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																		
			Guarnició	Amanida de tomàquet																		
Setmana 4	Dilluns		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																		
			Segon	Estofat de gall dindi																		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons																		
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4														
			Guarnició	Ceba brasejada																		
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, blat de rr																		
			Segon	Filet de porc al forn/planxa																		
			Guarnició	Enciam i cogombre																		
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4														
			Guarnició	Enciam i olives																		
	Divendres		Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn	1																	
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																		
			Guarnició	-																		
Setmana 5	Dilluns		Primer	Vichyssoise																		
			Segon	Llom al forn/planxa																		
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		
	Dimarts		Primer	Lleties estofades amb verduretes	1																	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																		
			Guarnició	Carbassó al forn																		
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																		
			Segon	Lluç al forn/planxa				4														
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																		
	Dijous		Primer	Espaguetis s/ou amb tomàquet																		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																		
			Guarnició	-																		
	Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4														
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		