
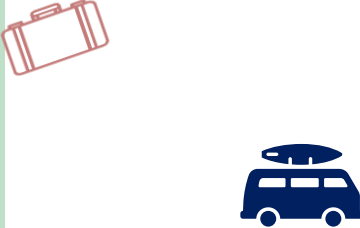




Menú Sense peix

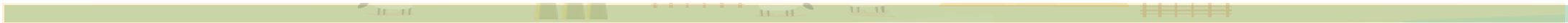
MARINADA SANT MIQUEL

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 Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) Hamburguesa mixta al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	05 Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Llom al forn/planxa 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 Pit de gall dindi 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 al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols) Contraçuixa de pollastre al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	18 MENÚ FINAL DE CURS	19 Espaguetis integrals al pesto Contraçuixa 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 peix

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·LIGCS	CRUSTACIS	CACAMETS	FRUITES/CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRANJUSCOS	SULFITS				
Sense peix	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	Dilluns	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																1,4		
			Segon	Truita de formatge		2	3															
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1,4	
	Dimecres	Dilluns	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	Dilluns	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr																1,4		
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9								1,4	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
	Divendres	Dilluns	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	3						9							1,4		
			Segon	Llom al forn/planxa																	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	Dilluns	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		Dilluns	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1															1,4		
			Segon	Fricandó de vedella i xampinyons	1																1,4	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4	
Dijous		Dilluns	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11					1,4		
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	1,4	
			Guarnició	Enciam i olives																	1,4	
Divendres	Dilluns	Primer	Paella de verdures (minestra)													12			1,4			
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																	1,4		
		Guarnició	-																	1,4		
Setmana 3	Dilluns	Primer	-																1,4			
		Segon	-																1,4			
		Guarnició	-																1,4			
	Dimarts	Dilluns	Primer	-																1,4		
			Segon	-																1,4		
			Guarnició	-																1,4		
	Dimecres	Dilluns	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana																1,4		
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	1,4	
			Guarnició	Samfaina																	1,4	
	Dijous	Dilluns	Primer	-																1,4		
			Segon	-																1,4		
			Guarnició	-																1,4		
Divendres	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3						8	9		11	12			1,4			
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	1,4		
		Guarnició	Amanida de tomàquet																	1,4		
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	Dilluns	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1															1,4		
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa																	1,4	
			Guarnició	Ceba brasejada																	1,4	
	Dimecres	Dilluns	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	Dilluns	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4		
			Segon	Remenat de xampinyons			3														1,4	
			Guarnició	Enciam i olives																	1,4	
Divendres	Dilluns	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9							1,4			
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	1,4		
		Guarnició	-																	1,4		
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	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verduretes	1															1,4		
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	1,4	
			Guarnició	Carbassó al forn																	1,4	
	Dimecres	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4		
			Segon	Truita francesa			3														1,4	
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	1,4	
	Dijous	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11					1,4		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																	1,4	
			Guarnició	-																	1,4	
Divendres	Dilluns	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, p	1	2	3						9							1,4			
		Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																	1,4		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4		