
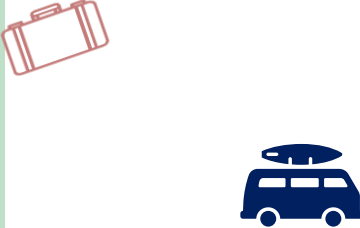




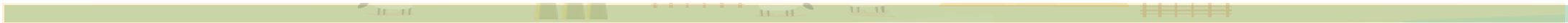
Menú Sense préssec

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 (no préssec)	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 (no préssec)	04 Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives Hamburguesa mixta al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca (no préssec)	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 (no préssec)
08 Bròquil amb patates saltat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)	09 Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga) Pit de pollastre arrebossat casolà Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca (no préssec)	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 (no préssec)	12 Paella de verdures (minestra) Cigrons saltats amb ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)
15 COLÒNIES	16 COLÒNIES	17 Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca (no préssec)	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 (no préssec)
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/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 préssec

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	MOU-LIBRES	CRUSTACIS	CACAEJETS	FRUITES/CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOSTÀSSA	API	FRANJUSCOS	SULFITS			
Sense préssec	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				1,4	
			Guarnició	-																	1,4
	Dimarts	Dilluns	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																1,4	
			Segon	Truita de formatge		2	3														1,4
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																	1,4
	Dimecres	Dimarts	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	Dimecres	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina					4											1,4	
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9							1,4	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	1,4
	Divendres	Dijous	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9							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	Divendres	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	Setmana 2	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	Dimarts	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	Dimecres	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	Dijous	Primer	Paella de verdures (minestra)													12			1,4	
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																	1,4
			Guarnició	-																	1,4
Setmana 3	Divendres	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1								9		11					1,4		
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	1,4	
		Guarnició	Amanida de tomàquet																	1,4	
Setmana 4	Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4		
		Segon	Estofat de gall dindi																	1,4	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4	
Dimarts	Setmana 4	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	Dimarts	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	Dimecres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4		
		Segon	Remenat de xampinyons			3														1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																	1,4	
Divendres	Dijous	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	Divendres	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	Divendres	Primer	Lleties estofades amb verduretes	1															1,4		
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																	1,4	
		Guarnició	Carbassó al forn																	1,4	
Dimecres	Dimarts	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4		
		Segon	Truita francesa			3														1,4	
		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																	1,4	
Dijous	Dimecres	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11					1,4		
		Segon	Cigrons saltats amb ceba																	1,4	
		Guarnició	-																	1,4	
Divendres	Dijous	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9							1,4		
		Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5			9								1,4		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	1,4	