

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Paella valenciana	Espaguetis eco a la napolitana	Favada vegetal	Crema de carabassa amb tostons cruixents	Potatge de cigrons a la mediterrànea
Pa torrat amb formatge cremós amb orenga	Limanda a la meniere	Truita de creïlla	Cinta de lloretto amb salsa de mel amb mostassa	Delícies de peix cruixents
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Xips de moniato
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
08	09	10	11	12
Festiu	Arròs a banda	Sopa de fideus amb cigrons	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada	Fideus a la cassola
	Remenat d´ou	Pollastre al forn	Mandonguilles amb tomaca	Bastonets de pa amb hummus de cigrons
	Xampinyons saltats	Dacsa saltat	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Macedònia de fruites i pa
	Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089	Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
15	16	17	18	19
Llenties de l'horta	DEGUSTACIÓ BÈLGICA	Arròs a la cubana	Sopa marinera	Galets a la carbonara
Truita francesa	Crema de carabasseta amb tostons cassolans	Pèsols saltats amb pernil serrà	Pollastre marinat a la llima i romer	Salmó setinat amb salsa teriyaki
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Porc al forn en salsa de taronja	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Creïlla panadera al forn	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Fruita de temporada i pa	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74	Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
MENÚ ESPECIAL DE NADAL	23	24	25	26
Sopa nadalenca				
Hamburguesa al forn				
Creïlles fregides				
Bescurt de xocolata i pa				
Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034				
	* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare.			
	ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR" : VIATJAREM A SUÈCIA I BÈLGICA			

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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

 Llagums

>

 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat
era...

 Per sopar pot ser...

 Ou

>

 

 Peix

>

 Ou 

 Llagums

>

 Verdura  Ou

 Carn

>

 Ou 

 Fruita

>

 Lacti

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Paella valenciana																
			Segon	Pa torrat amb formatge cremòs amb orenga	1	2														
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina																14
		Dimarts	Primer	Espaguetis eco a la napolitana	1					4	5				9		11			14
			Segon	Limanda a la meniere	1					4					9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																14
		Dimecres	Primer	Favada vegetal																
			Segon	Truita de creïlla				3												14
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																14
		01/12/2025	Primer	Crema de carabassa amb tostons cruixents	1															14
			Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mos				3							9		11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Potatge de cigrons a la mediterrànea															14	
			Segon	Delícies de peix cruixents	1	2	3	4	5					9					14	
			Guarnició	Xips de moniato																
		Dimarts	Primer	Guisat de creïlles amb vedella																14
			Segon	Bastonets de lluç	1	2	3	4	5					9						14
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma																14
		Dimecres	Primer	Arròs a banda						5										14
			Segon	Remenat d´ou				3												
			Guarnició	Xampinyons saltats																
		Dijous	Primer	Sopa de fideus amb cigrons	1										9		11	12		14
			Segon	Pollastre al forn																
			Guarnició	Dacsa saltat																
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de tempc															14	
			Segon	Mandonguilles amb tomaca	1	2	3						9						14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																14
		Dimarts	Primer	Fideus a la cassola	1	2	3							9			11			14
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1											10	11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent																14
		Dimecres	Primer	Llenties de l'horta	1															14
			Segon	Truita francesa				3												
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina						4										14
		Dijous	Primer	Crema de carabasseta amb tostons cassola	1															14
			Segon	Porc al forn en salsa de taronja													11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																14
		Divendres	Primer	Arròs a la cubana				3												
			Segon	Pèsols saltats amb pernil serrà							4									14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina						4										14
		Setmana 4	Dilluns	Primer	Sopa nadalenca	1	2	3							9		11	12		14
Segon	Hamburguesa al forn			1	2	3						9						14		
Guarnició	Creïlles fregides																		14	
Dimarts	Primer			0															14	
	Segon		Fajitas de bolonyesa vegetal	1	2	3							6	9	10	11	12		14	
	Guarnició		Amanida d'encisam, tomaca i dacsa																14	
Dimecres	Primer		Arròs al forn		2									9					14	
	Segon		Remenat d´ou				3													
	Guarnició		Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir				2													
Dijous	Primer		Fèsols estofats amb verdures																14	
	Segon		Pizza de tonyina, xampinyons i formatge	1	2	3	4							9					14	
	Guarnició		Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Espaguetis eco amb salsa de carabassa	1									9		11			14		
		Segon	Croquetes i nuggets de peix	1	2	3	4	5					9					14		
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent																14	
	Dimarts	Primer	Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostc	1		3							9		11	12			14	
		Segon	Milfulles de mozzarella	1	2	3							9						14	
		Guarnició	Bròcoli saltat																	
	Dimecres	Primer	Guisat de cigrons																14	
		Segon	Cinta de llomello amb salsa de tomaca																14	
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																14	
	Dijous	Primer		0															14	
		Segon	Peix carboner al forn amb all i julivert						4										14	
		Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																14	
Divendres	Primer		0															14		
	Segon	Truita de formatge			2	3												14		
	Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																14		