

DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 01
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p> <p>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>			<p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: BRASIL I MÈXIC</p>	<p>FESTIU</p>
<p>04</p> <p>Olla de llentilles eco</p> <p>Truita de xampinyons</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 562,473 prot (g): 26,955 lip (g): 21,343 hc (g): 60,531</p>	<p>05</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Salmó al forn amb anet</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p>	<p>06</p> <p>Arròs melós de xampinyons</p> <p>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 595,283 prot (g): 20,52 lip (g): 14,031 hc (g): 93,78</p>	<p>07</p> <p>Crema de carlota amb tostons</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</p> <p>Creïlles dau</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>08</p> <p>Olla de cigrons amb xoriço</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise amb tostons casolans</p> <p>Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta</p> <p>Tomaca amb herbes provenzals</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>12</p> <p>Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures</p> <p>Hamburguesa al forn</p> <p>Creïlles lluna al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>DÍA DE MARÍA MAZZARELLO</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Amanida de tomaca, ou i tonyina</p> <p>Lacti i pa</p> <p>Kcal: 956,026 prot (g): 43,298 lip (g): 47,218 hc (g): 90,725</p>	<p>14</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p>JORNADA DEL HORTOLÀ</p> <p>Espaguets integrals saltats amb espinacs i nata</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
<p>18</p> <p>Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans</p> <p>Goulash de porc en salsa</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p>DEGUSTACIÓ DEL BRASIL</p> <p>Creïlles a la bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>Bacaladilla al forn en salsa mery</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Iogurt natural amb macedònia tropical i pa</p> <p>Kcal: 555,854 prot (g): 29,436 lip (g): 18,029 hc (g): 66,525</p>	<p>20</p> <p>Favada vegetal (fesols amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p>	<p>DÍA DE MARÍA AUXILIADORA</p> <p>Macarrons integrals gratinats</p> <p>Happy combo</p> <p>Gelat de sabors i pa</p> <p>Kcal: 727,899 prot (g): 23,267 lip (g): 29,475 hc (g): 88,646</p>
<p>25</p> <p>Guisat de creïlles, verdura i vedella</p> <p>Lluç amb salsa pesto</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>26</p> <p>Sopa de putxero amb fideus integrals</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p>27</p> <p>Crema de carabasseta amb tostons casolans</p> <p>Mandonguilles a la jardineria amb pèsols i carlota</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p>28</p> <p>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca) saltat</p> <p>"quesadilla" de pollastre i formatge</p> <p>Natxos</p> <p>Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolata pur i pa</p> <p>Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751</p>

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

Aprenre 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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



lacti

Llistat 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	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCIES	SILETS				
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer					4	5													
			Segon				3															
			Guarnició																			
		Dimarts	Primer																		14	
			Segon																			
			Guarnició																			
	Dimecres	Primer																				
		Segon				1	2	3					8	9	10					14		
		Guarnició																				
	01/12/2025	Primer				1								9								
			Segon																			
			Guarnició																			
		Divendres	Primer																			
			Segon																			
			Guarnició																			
		Setmana 2	Dilluns	Primer	Olla de lentilles eco		1															
				Segon	Truita de xampinyons				3													
				Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina					4												
			Dimarts	Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)		1									9						
				Segon	Salmó al forn amb anet					4												
Guarnició				Bròcoli saltat																		
Dimecres	Primer		Arròs melós de xampinyons																			
	Segon		Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)		1	2	3						8	9	10	11	12			14		
	Guarnició		Amanida d'encisam, olives i remolatxa																			
Dijous	Primer			Crema de carlota amb tostones		1								9								
			Segon	Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn																		
			Guarnició	Creïlles dau																		
	Divendres	Primer	Olla de cigrons amb xoriço			2								9						14		
		Segon	Truita de creïlla					3														
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																			
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb tostones casolans		1								9								
			Segon	Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta				2														
			Guarnició	Tomaca amb herbes provenzals																		
		Dimarts	Primer	Lentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures		1																
			Segon	Hamburguesa al forn											9						14	
			Guarnició	Creïlles lluna al forn																		
Dimecres		Primer	Arròs a la cubana					3														
		Segon	Croquetes de pernil		1	2	3	4	5					9						14		
		Guarnició	Amanida de tomaca, ou i tonyina					3	4											14		
Dijous		Primer	Arròs al forn amb cigrons				2							9								
		Segon	Abadejo en tempura casolana		1				4					9								
		Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																			
Divendres	Primer	Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata		1	2								9									
	Segon	Truita francesa amb formatge			2	3																
	Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent		1									9									
Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostones casol		1								9									
		Segon	Goulash de porc en salsa																	14		
		Guarnició	Creïlla panadera al forn																			
	Dimarts	Primer	Creïlles a la bolonyesa de soja texturizada										8	9								
		Segon	Bacaladilla al forn en salsa mery					4														
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou						3													
	Dimecres	Primer	Favada vegetal (fesols amb verdures)																			
		Segon	Truita de creïlla						3													
		Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																			
	Dijous	Primer	Paella valenciana																			
		Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons		1	2							7	9	10							
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																			
Divendres	Primer	-																				
	Segon	Macarrons integrals gratinats		1	2								9						11			
	Guarnició	Happy combo		1	2	3	4	5					9						14			
Setmana 5	Dilluns	Primer	Guisat de creïlles, verdura i vedella																			
		Segon	Lluç amb salsa pesto				2		4				8									
		Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma																			
	Dimarts	Primer	Sopa de putxero amb fideus integrals		1	2	3							9						11		
		Segon	Olla de creïlla, cigrons, col, carlota																			
		Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																			
	Dimecres	Primer	Crema de carabasseta amb tostones casolans		1									9								
		Segon	Mandonguilles a la jardineria amb pésols i carlota				2							9						14		
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta				2															
	Dijous	Primer	Lentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà		1																	
		Segon	Remenat d'ou																			
		Guarnició	Dacsa saltada																			
Divendres	Primer																					
	Segon				1	2	3						8	9	10	11			14			
	Guarnició																					

Els al·lèrgens han sigut 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.