

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>		<p>Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p><b>JORNADA EEUU</b></p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	
Verdura	Pasta/Arroz
 >	
Pasta/Arroz	Verdura
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	 
Huevo	carne Pescado
 >	 
Pescado	Huevo carne
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	 
carne	Huevo Pescado
 	
Fruta	lácteo

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vez en la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes se servirá fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera y fresa, dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>*Cada semana se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> 		<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Postre de soja y pan</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
06	07	08	09	10
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
13	14	15	16	17
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	01
<p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> 	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</p> 

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà postre de soia com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p>		<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Postre de soia i pa sense gluten</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Pasta sense gluten amb salsa de tomaca</p> <p>Pa torrat sense gluten amb pernil serrà</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Encisam i tomaca</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (amb soja texturada)</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Postre de soia i pa sense gluten</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Pa torrat sense gluten amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	01
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de llegums (sense lletilles) amb hortalisses</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Sopa d'au amb pasta sense gluten</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></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






















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
 Llegums		 Verdura  Pasta/Arròs




### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...	
 Ou		 carn  Peix
 Peix		 Ou  carn
 Llegums		 Verdura  Ou
 carn		 Ou  Peix
 Fruita		 lacti

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà postre de soia com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, 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>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Pa torrat amb pernil serrà</p> <p>Dacsca saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Encisam i tomaca</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Olla de llenties amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Pa torrat amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Cinta de llorell a la planxa</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	01
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Cinta de llorell a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p>

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p><b>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</b></p> 		<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Iogurt i pa sense gluten</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Pa torrat sense gluten amb pernil serrà</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Bullit de creïlla i carlota</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Iogurt natural amb canella i pa sense gluten</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Pa torrat sense gluten amb tonyina i tomaca</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Bullit de creïlla i carlota</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>
27	28	JORNADA EUA	30	01
<p>Arròs integral caldós de peix (sense fesol tendre)</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p> 	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Bullit de col, patata i pastanaga</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p> 

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p><b>*1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>  <b>*Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p>		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan integral</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
06	07	08	09	10
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
13	14	15	16	17
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></p>

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<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 i maduixa, 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>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Iogurt i pa</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Pasta sense ou amb salsa de tomaca</p> <p>Pa torrat amb pernil serrà</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Olla de llenties amb verdures</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Pasta sense ou amb salsa de tomaca</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Iogurt natural amb canella i pa</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa torrat</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	01
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Panini casolà de verdures gratinat</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> 	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p><b>Hamburguesa amb formatge</b></p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa d'au amb pasta sense ou</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><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p> 

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p><b>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</b></p> <p><b>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</b></p>		<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Coca de llanda i pa</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Dacsca saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
20	21	22	23	24
<p>Olla de llenties amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>iogurt natural amb canella i pa</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provenzal</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: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 585,726 prot (g): 27,265 lip (g): 20,731 hc (g): 67,754</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)</b></p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de putxero amb fideus</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p> </div>

# 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/Arròs	
 Pasta/Arròs		 Verdura	
 Llegums		 Verdura	 Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...		
 Ou		 carn	 Peix
 Peix		 Ou	 carn
 Llegums		 Verdura	 Ou
 carn		 Ou	 Peix

---

 Fruita		 lacti
--	---	---

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>		<p>Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p><b>JORNADA EEUU</b></p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<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 i maduixa, 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>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Iogurt i pa</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Pa torrat amb pernil serrà</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Olla de llenties amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Iogurt natural amb canella i pa</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa torrat</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	01
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p><b>Hamburguesa amb formatge</b></p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa de putxero amb fideus</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><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p>

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<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 i maduixa, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p>		<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Iogurt i pa sense gluten</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Pasta sense gluten amb salsa de tomaca</p> <p>Pa torrat sense gluten amb pernil serrà</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Pasta sense gluten a la carbonara vegetal (amb soja texturada)</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Iogurt natural amb canella i pa sense gluten</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Pa torrat sense gluten amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Llonganisses al forn</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	01
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de llegums (sense lletilles) amb hortalisses</p> <p><b>Hamburguesa amb formatge</b></p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Sopa d'au amb pasta sense gluten</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p>

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà postre de soia com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, 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>Amanida d'encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Postre de soia i pa</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
<b>FESTIU</b>	<p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Pa torrat amb pernil serrà</p> <p>Dacsca saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Encisam i tomaca</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
<b>FESTIU</b>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>logurt natural amb canella i pa</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Hummus de cigrons (sense sèsam) amb pa torrat</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
<p>Olla de llenties amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p><b>JORNADA EUA</b></p> <p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Cinta de llomello a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa d`au amb fideus</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p>
<p>Arròs amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>				

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà postre de soia com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p>		<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Postre de soia i pa sense gluten</p>	<p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>FESTIU</b></p>
06	07	08	09	10
<p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>FESTIU</b></p>
13	14	15	16	17
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>Pasta sense gluten amb salsa de tomaca</p> <p>Pa torrat sense gluten amb pernil serrà</p> <p>Dacsa saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Encisam i tomaca</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (amb soja texturada)</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>Postre de soia i pa sense gluten</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</p> <p>Pa torrat sense gluten amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cinta de llorell a la planxa</p> <p>Creïlla panadera al forn</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>
27	28	JORNADA EUA	30	01
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Crema de llegums (sense lletilles) amb hortalisses</p> <p>Cinta de llorell a la planxa</p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>Sopa d'au amb pasta sense gluten</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa sense gluten</p>	<p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</p>

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES MENÚ DE PASQUA	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<p><b>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera i maduixa, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</b></p> <p><b>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</b></p>		<p>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca, carlota, olives, tonyina)</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Coca de llanda i pa</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	<p>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</p> <p>Tosta de tonyina i tomaca</p> <p>Dacsca saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Potatge de cigrons a la mediterrània</p> <p>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
20	21	22	23	24
<p>Olla de llenties amb verdures</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara vegetal (amb soja texturitzada)</p> <p>Abadejo en tempura casolana</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ou</p> <p>logurt natural amb canella i pa</p>	<p>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</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>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</p> <p>Creïlles a la bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>
27	28	<b>JORNADA EUA</b>	30	01
<p>Arròs integral caldós de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Guisat de creïlla i verdura</p> <p>Pollastre sofregit a l'all</p> <p>Carlota saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p><b>Hamburguesa d' au amb formatge</b></p> <p>Creïlles fregides</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p>Sopa de putxero amb fideus</p> <p>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsca i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p>	<p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: EUA</b></p>

# Listado de alérgenos por plato para el 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	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z		1	2	3								9		11	12			14
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2									9						
		Guarnición					3														
	01/12/2025	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Semana 2	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Jueves	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Semana 3	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals		1										9						
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9							14
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1																
		Segundo	Merluza en salsa verde								4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2															
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																		12
		Segundo	Tortilla de patata									3									
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri		1										9						
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																
		Segundo	Revuelto de huevo									3									
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal		1	2	3								9						
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1							4			9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo										3								
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2									7	9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor		1										9						
		Segundo	Longanizas al horno												2						14
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado											9						11	
		Segundo	Tortilla francesa																		3
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura												9						11
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																		
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t		1	2	3								8	9	10				14
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1										9						11
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.