

Heu d'avisar a la coordinadora de menjador de qualsevol eventualitat abans de les 9.30h
Míriam - 655934459
menjadorescolaestel@gmail.com

Divendres

Mongetes de Sant Pau amb tomàquet (7) 1 Bacallà amb patates panadera(4) Fruita de temporada Proposta per sopar: Moussaka vegetal. Macedònia			
K:570	H:61	P:32	L:22

Dilluns

Brou d'au i verdures amb pasta (1)(15) 4 Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga(3) Fruita de temporada Proposta per sopar: Pisto de verdures amb arròs integral i bacallà. Fruita			
K:510	H:57	P:12	L:37

Dimarts

Gratinat de bròquil amb formatge(7) 5 Rostit de carn magra amb xampinyons arròs integral(15) Fruita de temporada Proposta de sopar: Crema de carbassa i patata. Truita de carxofes amb pa amb tomàquet. Fruita			
K:597	H:57	P:18	L:32

Dimecres

6 FESTIU			

Dijous

7 FESTIU			

8 FESTIU			

Crema de carbassó amb rostes (1)(7) 11 Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga (1)(3)(15) Fruita de temporada Proposta de sopar: Pèsols amb pernil i ceba. logurt			
K:593	H:75	P:15	L:26

Arròs amb tomàquet Estofat de sípia amb pèsols i pastanaga(1)(4) Fruita de temporada 12 Proposta de sopar: Mill amb pebrot,porro i carbassó. Pollastre marinat. Fruita			
K:610	H:50	P:17	L:35

Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam olives i tomàquet amanit(3) logurt (7) 13 Proposta per sopar: Crema de carbassa. Salmó al forn amb ceba i patata. Fruita			
K:611	H:51	P:17	L:24

Col amb patates Botifarra al forn amb cuscús (15) Fruita de temporada 14 Proposta per sopar: Brou de verdures. Lasanya vegetal. Fruita			
K:589	H:40	P:14	L:40

Fideuà de verdures (1) Lluç al forn amb all i Julivert (4) Fruita de temporada. 15 Proposta de sopar: Crema de verdures. Bacallà amb samfaina. Macedònia			
K:5710	H:50,5	P:13	L:28

Cuscús amb verdures (1) Remenat d'ous amb bolets (3) logurt(7) 18 Proposta per sopar: volca de mongeta verda i patata. Verat al forn amb ceba i patata. Fruita			
K:535	H:50	P:23	L:30

Graellada de verdures Llenties estofades Fruita de temporada 19 Proposta per sopar: Wok d'arròs integral amb verdures i ou dur. Fruita			
K:577	H:74	P:24	L:20

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge (1)(7) Salmó al forn amb anet i llimona amb patata i ceba (4) Fruita de temporada 20 Proposta per sopar: Bròquil amb patata. Pollastre marinat. Fruita			
K:450	H:50	P:25	L:19

21 NO LECTIU			

Sopa de galets (1)(15) Pollastre rostit amb patates i prunes (15) Torrons i neules (1)(3)(7) 22 Proposta de sopar: Moussaka vegetal. Macedònia.			
K:570	H:61	P:32	L:22

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, llenties...) i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop al mes. La verdura serà de temporada. Aquest document és propietat d'alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm T00386

LLEGENDA ALÈRGENS:(1)Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta,kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2)Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacauets i productes a base de cacauets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrmics