

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

ESCOLA ESTEL

DESEMBRE 2017
MENÚ SENSE GLUTEN

Divendres

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

4 Brou d'au i verdures amb pasta (1)(15) 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

5 Bròquil amb patata Rostit de carn magra amb xampinyons amb 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

6 FESTIU			
K:611	H:51	P:17	L:24

7 FESTIU			
K:589	H:40	P:14	L:40

8 FESTIU			
K:5710	H:50,5	P:13	L:28

11 Crema de carbassó amb rostes (apte per celíacs) (1)(7) 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

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

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

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

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

18 Arròs de verdures (1) Remenat d'ous amb bolets (3) logurt(7) 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

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

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

21 NO LECTIU			
K:586	H:55	P:18	L:34

22 Sopa de galets (apte per celíacs) (1)(15) Pollastre rostit amb patates i prunes (15) Torrons i neules (1)(3)(7) 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 AL·LÈRGENS:(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 càrnics