

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

# ESCOLA ESTEL

## MENÚ BASAL MARÇ 2018

### DIJOUS

### DIVENDRES

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

Minestra de verdures de temporada	1		
Bacallà al forn amb ceba i patata(1)(4)			
Fruita de temporada			
<b>Proposta per Sopar:</b> Quinoa amb verdures i pollastre. Fruita			
K: 507	H: 50	P: 17	L: 27

Crema de carbassa amb patata	2		
Daus de Gall Indi rostit amb tomàquet (1)(3)(15)			
Fruita de temporada			
<b>Proposta per Sopar:</b> Crema de carbassa i pastanaga. Bikini de pernil i formatge. Fruita			
K: 622	H: 50	P: 23	L: 37

Quinoa amb verdures Mongetes estofades Fruita de temporada	5			
<b>Proposta per Sopar:</b> Macarrons integrals amb xampinyons i truita francesa. Fruita				
K: 537		H: 62	P: 15	L: 26

Arròs integral amb salsa de tomàquet	6		
Salmó amb ceba i tomàquet (4) logurt (7)			
<b>Proposta per Sopar:</b> Crema de porro. Llibrets amb amanida. Fruita			
K: 552		H: 45	P: 21

Brou vegetal amb galets (1)	7		
Hamburguesa de vedella amb xampinyons (1)(15)			
<b>Proposta per Sopar:</b> Cuscús amb verdures i gambetes. Fruita			
K: 566		H: 56	P: 16

Crema de verdures de temporada (7)	8		
Truita de patates i ceba amb amanida (3)			
<b>Proposta per Sopar:</b> Sopa peix amb d'arròs i cigrons. logurt			
K: 538		H: 41	P: 13

Espirals amb salsa carbonara (1)(4)	9		
Gall d'indi a la llimona amb enciam i pastanaga (15)			
<b>Proposta per Sopar:</b> Pizza casolana vegetal. Fruita.			
K: 690		H: 61	P: 27

Paella de verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga (3)	12			
<b>Proposta per Sopar:</b> Sopa de verdures amb quinoa i pollastre. Fruita				
K: 585		H: 73	P: 13	L: 27

Crema de porro i carbassó (1)	13		
Bacallà amb samfaina(4)			
<b>Proposta per Sopar:</b> Arròs amb carbassó i porro amb gambetes. Fruita			
K: 621		H: 61	P: 23

Macarrons integrals amb tonyina i formatge (1)(7)(4)	14		
Hamburguesa vegetal amb enciam i pernil dolç			
<b>Proposta per Sopar:</b> Crema de carbassa. Truita de albergínia. Fruita			
K: 608		H: 58	P: 26

Bròquil amb patata	15		
Rosti de carn amb enciam cogombre (1)(15)			
<b>Proposta per Sopar:</b> Macarrons amb oli i orenga .Verat al forn amb ceba i patata. Fruita			
K: 600		H: 47	P: 16

Llenties amb arròs	16		
Lluç en salsa verda			
<b>Proposta de sopar:</b> Brou vegetal.Fajitas de pollastre. Fruita			
K: 615		H: 71	P: 24

Arròs amb verdures de temporada	19		
Remenat d'ou i tonyina(3) logurt (7)			
<b>Proposta per Sopar:</b> Crema d'espinacs i patata. Pollastre a la planxa. Fruita			
K: 461		H: 64	P: 9,5

Crema de xampinyons(4)	20		
Mandonguilles mixtes amb suc			
<b>Proposta per sopar:</b> Minestra de verdures amb tonyina saltejada. Fruita			
K: 510		H: 49	P: 19

Brou d'au i verdures amb llàgrimes(1)	21		
Pinxos de gall d'indi amb enciam i remolatxa			
<b>Proposta per Sopar:</b> Sopa de pistons. Salmó al forn amb ceba i xampinyons. Fruita			
K: 547		H: 49	P: 18

Espagueti integral a la bolonyesa (1)(15)	22		
Cuetes de rap al forn amb ceba i carxofes (4)			
<b>Proposta per Sopar:</b> Bròquil i coliflor amb patata. Pollastre marinat. Fruita			
K: 672		H: 65	P: 26

Mongeta verda saltejada amb allet	23		
Estofat de cigrons			
<b>Proposta per Sopar:</b> Salsitxes de pollastre amb enciam i patates al forn. Fruita			
K: 537		H: 62	P: 15

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

**LEGGENDA 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