

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

DIMARTS

Pèsols saltejats amb pernil **3**
 Remenat d'ou i espàrrecs verds amb enciam i blat de moro logurt
Proposta de sopar: Sopa de lletres Gall d'indi amb amanida. (3,7,15)

K:518	H:50	P:17	L:33
-------	------	------	------

DIMECRES

Crema de carbassa Medalló de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb advocat i pollastre (4,12)

K: 418,5	H: 49	P:16	L:35
----------	-------	------	------

DIJOUS

Pasta sense gluten amb oli, orenga i formatge **5**
 Pernilets de pollastre al forn amb pebrots
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Mongeta verda amb patata i tonyina (7,15)

K: 543,5	H: 49	P: 15	L: 36
----------	-------	-------	-------

DIVENDRES

Minestra de verdures de temporada **6**
 Vedella amb suc i muntanyeta d'arròs
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Crema de porro i llenguado amb amanida. (12,15)

K:425,6	H:54	P: 16	L:30
---------	------	-------	------

DILLUNS

Crema de carbassó Truita de formatge amb cogombre i pastanaga amanit Fruita de temporada
Proposta de sopar: Pizza vegetal casolana (3,7,12)

K:376,7	H:36	P:14	L:50
---------	------	------	------

Arròs integral amb carxofes **10**
 Bacallà amb ceba i tomàquet confitat
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Hamburguesa de vedella amb pa i enciam, tomàquet i ceba. (4)

K:425,2	H:51	P:14	L:34,7
---------	------	------	--------

Brou d'au amb pasta sense gluten **11**
 Pollastre a la taronja amb enciam i pastanaga logurt
Proposta de sopar: Truita de patata amb amanida. (7,12,15)

K:547	H:54	P:16	L:30
-------	------	------	------

Arròs amb carbassó i ceba **12**
 Fricandó de vedella
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Conill al forn amb escalivada i patata. (12,15)

K:505,2	H:53	P:15	L:31
---------	------	------	------

Xampinyons saltejats amb alliet **13**
 Llenties estofades
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Sopa de peix amb arròs i calamars romana. (12)

K: 474	H: 50	P:15	L:35
--------	-------	------	------

Macarrons sense gluten al pesto **16**
 Truita de carbassó amb tomàquet amanit
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Caldo vegetal amb verdures i llom a la planxa. (3,7,12)

K:555	H:53	P:17	L:30
-------	------	------	------

Bròquil gratinat amb patata **17**
 Salmó al forn amb albergínia
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Cus cus amb pollastre i verdures. (4,7)

K:557	H49:	P:15	L:36
-------	------	------	------

Arròs amb tonyina **18**
 Hamburguesa vegetal i muntanyeta de quinoa amb pastanaga
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Entrepà integral amb enciam, tomàquet, formatge fresc i advocat. (4,6,12)

K:586	H: 50	P:14	L:36
-------	-------	------	------

Cigrons amb espinacs **19**
 Cuetes de rap amb salsa verda i tomàquet al forn logurt
Proposta de sopar: Crema de verdures i croquetes de pollastre. (4,7)

K:529,9	H:48	P:22	L:30
---------	------	------	------

Mongeta verda amb salsa de tomàquet **20**
 Pollastre rostit amb patata Fruita de temporada
Proposta de sopar: Pasta integral amb tonyina i carbassó. (12,15)

K: 502	H:40	P:22	L:38
--------	------	------	------

Trinxat de col i patata **23**
 Truita francesa de tonyina amb carbassó al forn
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Quinoa amb pollastre i verdures (3,4)

K:437	H: 50	P:20	L: 30
-------	-------	------	-------

Rissoto de verdures de temporada **24**
 Lluç al forn amb all i julivert i enciam amb blat de moro
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Caldo vegetal amb fideus + Truita francesa amb cogombre. (4,7,12)

K: 462,6	H: 53	P:15	L:32
----------	-------	------	------

Crema de pastanaga **25**
 Vedella i arròs amb verduretes
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Patata al forn amb ceba, pebrot i tonyina. (12,15)

K: 478	H:40	P: 20	L:40
--------	------	-------	------

Amanida completa: **26**
 Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives.
 Mongetes estofades
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Arròs integral amb pollastre i verdures (12)

K: 493,6	H:56	P: 14	L:30
----------	------	-------	------

Brou de peix amb pasta sense gluten **27**
 Gall d'indi amb carxofes logurt
Proposta de sopar: Hummus amb torrades integrals i amanida. (7,12,15)

K:426	H:55	P:20	L:25
-------	------	------	------

30
FESTA

K:	H:	P:	L:
----	----	----	----

LLLEGENDA 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 càrnics.

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