

Heu d'avisar a la coordinadora de menjador de qualsevol eventualitat abans de les 9.30h

Míriam - 655934459
menjadorescolaestel@gmail.com

MENÚ BASAL

ESCOLA ESTEL

ABRIL 2018

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 arrebossa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb advocat i pollastre (1,4,12)

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

DIJOUS

Espirals integrals 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 (1,7,15)

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

DIVENDRES

Minestra de verdures de temporada **6**
Mandonguilles amb suc i muntanyeta d'arròs Fruita de temporada
Proposta de sopar: Crema de porro i llenguado amb amanida. (1,7,12,15)

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 fideus Pollastre a la taronja amb enciam i pastanaga logurt
Proposta de sopar: Truita de patata amb amanida. (1,7,12,15)

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

Cus cus amb carbassó i ceba **12**
Fricandó de vedella Fruita de temporada
Proposta de sopar: Conill al forn amb escalivada i patata. (1,12,15)

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 integrals al pesto **16**
Truita de carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada
Proposta de sopar: Caldo vegetal amb verdures i llom a la planxa. (1,3,7,12)

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 H:49 P:15 L:36

Arròs amb tonyina 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 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 Salsitxes i cus cus amb verduretes **25**
Fruita de temporada
Proposta de sopar: Patata al forn amb ceba, pebrot i tonyina. (1,7,12,15)

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

Amanida completa: 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 galets Gall d'indi amb carxofes logurt **27**
Proposta de sopar: Hummus amb torrades integrals i amanida. (1,7,12,15)

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

FESTA

30

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