



ESCOLA
ESTEL

MENÚ
BASAL

Octubre
2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 K:555 H:53 P:17 L:30 Arròs amb xampinyons Trita de pernil amb enciam i pastanaga logurt (3,7,15) Sopar: Crema de pastanaga + Llenguado amb patata	2 K:425 H:54 P:16 L:30 Bròquil amb patata gratinat Pollastre a la llimona Fruita de temporada (7,15) Sopar: Amanida d'arròs integral amb tonyina	3 K:493,6 H:56 P:14 L:30 Llenties ECO amb arròs Gall d'indi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (15) Sopar: Torrada integral amb escalivada i formatge de cabra.	4 K:500 H:53 P:17 L:30 Macarrons integrals ECO napolitana Cuetes de rap amb suquet Fruita de temporada (1,4) Sopar: Bledes amb patata + Pollastre planxa	5 K:437 H:50 P:20 L:30 Cuscus amb verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita de temporada (1,12,15) Sopar: Piza vegetal i pernil dolç
8 K:529,9 H:50 P:15 L:35 Espaguetis ECO carbonara Trita de patata i ceba amb un tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,7,12,15) Sopar: Mongeta verda amb patata + Orada	9 K:400 H:54 P:16 L:30 Crema de xampinyons Bacallà amb muntanyeta de quinoa saltejada logurt (4,7) Sopar: Cigrons amb verdures i pernil	10 K:474 H:50 P:15 L:13 Mongetes ECO estofades arròs Hamburguesa vegetal amb albergínia fregida Fruita de temporada (1,3,4,6) Sopar: Tacos mexicans amb pebrot i pollastre	11 K:502 H:40 P:22 L:38 Arròs amb tonyina Pollastre rostit amb samfaina Fruita de temporada (4,15) Sopar: Amanida de pasta integral amb tofu	12 FESTA
15 K:535 H:53 P:17 L:30 Arròs integral tres delícies Trita de carbassó amb pastanaga i olives Fruita de temporada (3,7,15) Sopar: Amanida de llenties amb tonyina.	16 K:643 H:60 P:18 L:22 Patates estofades amb sípia Gall d'indi amb tomàquet confitat Fruita de temporada (4,15) Sopar: Amanida d'arròs integral + gambes planxa	17 K:493 H:56 P:14 L:30 Cirgons ECO amb espinacs Bacallà amb salsa de tomàquet logurt (4,7) Sopar: Minestra de verdures amb tonyina i patata	18 K:437 H:50 P:20 L:30 Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada (15) Sopar: Torrada integral amb truita d'alls tendres.	19 K:529 H:48 P:22 L:30 Macarrons ECO amb tonyina gratinats Medalló de lluç amb albergínia fregida Fruita de temporada (1,3,4,7) Sopar: Entrepà integral vegetal amb advocat i formatge fresc.
22 K:521 H:53 P:17 L:30 Espirals ECO amb salsa de formatge Trita de tonyina amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,7) Sopar: Ensaladilla russa + Xocos	23 K:425 H:54 P:16 L:30 Trinxat de col i patata Mandonguilles mixtes amb arròs Fruita de temporada (1,7,12,15) Sopar: Amanida d'arròs integral amb gall d'indi	24 K:557 H:49 P:15 L:36 Llenties ECO estofades amb arròs Maira fresca en tempura amb pisto Fruita de temporada (1,3,4) Sopar: Quinoa saltejada+ salsitxes amb tomàquet amanit	25 K:418 H:49 P:16 L:35 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb moniato fregit logurt (7,15) Sopar: Amanida verda + Meló amb pernil	26 K:425 H:51 P:14 L:34 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4) Sopar: Pèsols saltejats amb pernil i pastanaga
29 K:437 H:50 P:20 L:30 Cuscus amb verdures de temporada Trita de formatge amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada (1,3,7) Sopar: Tonyina planxa amb patata i verdures	30 K:630 H:50 P:20 L:30 Fideus ECO a la cassola Llom de porc amb crema de castanya Fruita de temporada (1,8,15) Sopar: Crema de porro + Trita de patata	31 K:474 H:50 P:15 L:35 Espinacs amb patata Medalló de lluç amb pèsols ECO Castanyes (1,4,7,8) Sopar: Pasta integral amb bolonyesa de soja texturitzada		

Els menús s'adaptaran a possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària, els llegums 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. Peix fresc 1 cop al mes. La fruita i verdura serà de km.0 i proximitat. Aquest document és propietat d'Alimentat 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)Molluscs i productes a base de molluscs (15)Carn i derivats carnis

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