



ESCOLA  
ESTEL

MENÚ  
Règim

Octubre  
2018



Heu d'avisar  
a la coordinadora  
de menjador  
de qualsevol eventualitat  
abans de les 9.30h  
Míriam - 655934459  
[menjadorescolaestel@gmail.com](mailto:menjadorescolaestel@gmail.com)

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