

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	18 K:375 H:36 P:14 L:50 Amanida completa: enciam, tomàquet, blat de moro, ceba i olives Salmó amb patata i ceba al forn logurt (4,7) Sopar: Fajitas de vedella amb pebrot, ceba i pa de pita	12 K:602 H:53 P:17 L:30 Espaguetis integrals ECO amb ceba Truita de carbassó amb albergínia Fruita de temporada (1,3,15) Sopar: Vichyssoise amb crustons + Llenguado amb patata	13 K:502 H:40 P:22 L:38 Empedrat de cigrons ECO Medalló de lluç muntanyeta de cuscús de verdures logurt(1,4,7) Sopar: Amanida d'arròs integral amb tonyina.	14 K:523 H:40 P:25 L:35 Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada(15) Sopar: Entrepà integral vegetal amb advocat i formatge fresc
17 K:425 H:54 P:16 L:30 Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, olives i tomàquet Truita de tonyina amb enciam i cogombre Fruita de temporada (3,4) Sopar: Crema de pastanaga amb patata + Gall d'indi planxa.	18 K:547 H:54 P:16 L:30 Pasta ECO amb oli i orenga Gall d'indi amb salsa de poma Fruita de temporada (1,4,15) Sopar: Llobarro al forn amb patata i verdures	19 K:474 H:60 P:15 L:25 Llenties ECO amb arròs Hamburguesa vegetal amb muntanyeta de quinoa i verdures Fruita de temporada (6) Sopar: Torrada d'escalivada amb tonyina.	20 K:375 H:36 P:14 L:50 Amanida completa: enciam, tomàquet, blat de moro, ceba i olives Salmó amb patata i ceba al forn logurt (4,7) Sopar: Fajitas de vedella amb pebrot, ceba i pa de patata	21 K:500 H:45 P:20 L:35 Bròquil amb patata MAIRA FRESCA amb tomàquet confitat Plàtan (4) Sopar: Remenat d'espàrecs verds amb torrades.
24 K:555 H:40 P:22 L:38 Espirals ECO amb ceba Truita de formatge amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,7,8) Sopar:Pèsols saltejats amb pernil i pastanaga.	25 K:502 H:41 P:21 L:38 Amanida de mongetes ECO amb tomàquet, ceba, olives, blat de moro i enciam Broqueta de gall d'indi amb cuscús de xampinyons Fruita de temporada (1,15) Sopar:Dorada al forn amb patata i albergínia.	26 K:418,5 H:49 P:16 L:35 Crema de carbassó Bacallà amb samfaina logurt(1,3,4,7) Sopar: Amanida de quinoa amb advocat i pollastre.	27 K:538 H:40 P:22 L:38 Arròs integral amb espècies Pollastre rostit amb albergínia Fruita de temporada (15) Sopar: Hamburguesa vedella amb tomàquet, enciam i ceba i pa.	28 K:612 H:40 P:22 L:38 Minestra de verdures de temporada Vedella planxa amb patata Fruita de temporada (15) Sopar: Wok de verdures + Rap al forn amb arròs integral.



ESCOLA
ESTEL

MENÚ
RÈGIM

Setembre
2018

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

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 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 sulfúric 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