

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



ESCOLA  
ESTEL

MENÚ  
SENSE  
GLUTEN

Setembre  
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)

*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