

MENÚ

SETEMBRE

Sense fruits secs

SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o proceds d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana 1

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g-20g
Lip: 22g- 35g

Benvinguts al nou curs escolar !



Setmana 5 - 9

Macarrons amb tomàquet i orenga
Lluç al forn amb enciam i olives
Fruita del temps (1,4)

Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga
Pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps (15)

Cigrons a la bolonyesa
Trita de carbassó amb pastanaga i blat de moro
Fruita del temps (3,6,7,15)

Patates saltades amb espinacs a l'allet
Llom amb formatge Làctic (7,15)

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil)
Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita del temps (1,3,4,15)

Setmana 12 - 16

Ensaladilla russa
Rap a la marinera
Fruita del temps (1,3,4)

Bròquil amb patata
Fricandó de vedella amb pèsols
Fruita del temps (1,15)

Amanida de llenties amb tomàquet, pebrot, ceba i olives
Trita de patates amb enciam i pastanaga
Fruita del temps (3)

Arròs amb tomàquet
Nuggets vegetals amb tomàquet i olives Làctic (6,7)

Espirals amb alfàbrega
Daus de gall dindi especiats, saltats amb ceba caramel·litzada
Fruita del temps (1,15)

Setmana 19 - 23

Espaguetis amb formatge
Lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps (1,4,7)

Mongeta tendra amb patates
Llom arrebossat amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps (1,3,15)

Mongetes estofades amb bledes
Trita francesa amb enciam i formatge
Fruita del temps (3,7)

Patates a la riojana
Bacallà al forn amb enciam i olives Làctic (4,7,15)

Amanida d'arròs amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga
Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita del temps (15)

Setmana 26 - 30

FESTIU

Arròs saltat amb carbassó, pebrot i xampinyons
Rap amb salsa verda
Fruita del temps (1,4)

Trinxat de col i patata
Estofat de gall dindi amb pastanaga
Fruita del temps (15)

Llenties estofades
Trita francesa amb enciam i pernil dolç Làctic (3,7,15)

Fideus a la cassola de verdures
Nuggets vegetals amb enciam i olives
Fruita del temps (1,6)

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, macadamies 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.

