



PROGRAMACIÓ DE MENÚS

Escola "La Vall del Terri"

DESEMBRE 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Patata i mongeta tendra Saltixes de porc amb enciam i tomàquet Pinya amb almíver	Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i olives verdes logurt natural ecològic	Patata i mongeta seca ecològica Ventresca de lluç arrebossada amb enciam i tomàquet Plàtan	Crema de verdura Macarrons a la bolonyesa Pa integral Poma	FESTA
9	10	11	12	13
Mongeta verda, patata i pastanaga Mandonguilles amb salsa de tomàquet Pa integral Mandarina	Sopa de peix Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Plàtan	Cigrons ecològics amb patata Lluç al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro Taronja	Crema de porro, patata i pastanaga Fideus a la cassola mixt de carn i peix Poma ecològica	Espirals amb tomàquet Croquetes de rostit amb enciam i olives logurt Natural (sense sucre)
16	17	18	19	20
Arròs integral amb tomàquet Trita de formatge amb enciam i tomàquet Pera	Amanida d'enciam, tomàquet i tonyina Pollastre arrebossat amb patates rosses logurt natural ecològic	Fesolets i patata Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Plàtan	Espaguetis a la carbonara (nata, bacó i ceba) Aletes de pollastre amb enciam Taronja	Sopa de galets Pilota de rostit amb salsa de tomàquet Torrans i neules

VARIACIONS:

Dieta astringent: elaborada per arròs o patata i pastanaga, peix o pollastre a la planxa, i poma.

Al·lèrgia a l'ou: Es substituirà per peix o carn. Els aliments amb traça d'ou seran substituïts per pastes i pa ratllat sense ou.

Intolerància a la lactosa: S'adaptarà el menú en aliments sense lactosa.

Celiacs: S'adaptarà el menú amb productes sense gluten (farines, pasta, pa ratllat, entre altres)

Proteïna de la vaca: Es substituirà per carn de porc o pollastre.

Al·lèrgia al peix: Es substituirà per carn o ou.

Fruita: Es substituirà per una altra peça de fruita.

Altres intoleràncies i/o al·lèrgies: Es substituirà per altres aliments.

CREMA DE VERDURA

*Ingredients:

- Porro
- Ceba
- Mongeta verda
- Pastanaga
- Sal
- Aigua

DIETISTA-NUTRICIONISTA

Emma Brugué Pascual

Núm. Col·legiat: CAT000016

Recordeu que per qualsevol consulta de menjador podeu trucar al **tel. 620 118 833** de dilluns a divendres de 11:00 a 15:00h. Demanar per la Pilar.



BONES FESTES!!!

TOTS ELS ALIMENTS SÓN DE PROXIMITAT