



PROGRAMACIÓ DE MENÚS

Escola "La Vall del Terri"

FEBRER 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
Escudella i carn d'olla (col, patata, cigrons, pollastre i pilota) Poma ecològica	Patata i mongeta tendra Lluç al forn amb enciam amb tomàquet logurt Maduixa	Espirals amb tomàquet i formatge Truita de carbassó amb enciam i tomàquet ecològic Mandarina	Crema de carbassa Llom arrebossat amb enciam i olives Pinya almívar	Patata i fesolets amb un raig d'oli d'oliva Hamburguesa de pollastre amb enciam i tomàquet Pera
10	11	12	13	14
Minestre de verdures Botifarra al forn amb amanida Kiwi	Llenties estofades amb verdures Croquetes de rostit amb enciam Plàtan	Crema de porro, patata i pastanaga Fideus a la cassola amb mussola i calamar logurt natural ecològic	Sopa de peix amb pistonets ecològics Truita francesa amb enciam i tomàquet Poma	Arròs integral amb tomàquet Filet de Lluç arrebossat amb enciam i olives Mandarina
17	18	19	20	21
Coliflor amb patata Estofat de gall d'indi amb xampinyons Taronja	Espaguetis ecològics amb oli, orenga i formatge Mussola al forn amb salsa verda Poma	Crema de verdures Pernilets de pollastre amb prunes Pa integral logurt natural ecològic	DIJOUS GRAS *En cas de pluja: Arròs amb salsa de tomàquet, botifarra i coca.	FESTA
24	25	26	27	28
FESTA	Mongeta verda, patata i pastanaga Mandonguilles amb salsa de tomàquet Mandarina	Patata i cigrons amb oli d'oliva Truita de formatge amb enciam Pa integral Poma	Sopa de brou amb fideus ecològics Pollastre rostit amb enciam i olives verdes Plàtan	Espaguetis amb oli i orenga Bacallà arrebossat amb enciam ecològic i tomàquet Taronja

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.

ARRÒS AMB TOMÀQUET

*Ingredients:

- Arròs
- Salsa de tomàquet: tomàquet triturat, ceba, porro, oli i sucre.
- 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.

TOTS ELS ALIMENTS SÓN DE PROXIMITAT