



# PROGRAMACIÓ DE MENÚS

## Escola "La Vall del Terri"

### GENER 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Patata i mongeta tendra Llom rostit amb moniato i la seva salsa <b>Pa integral</b> Pera	Amanida d'enciam, tomàquet, tonyina, blat de moro i olives Arròs a la cassola mixta de carn i peix Taronja	Patata i cigrons al vapor amb oli d'oliva Bacallà arrebossat amb enciam i <b>tomàquet ecològic</b> Mandarina
13	14	15	16	17
Llenties amb verdures Magre de porc amb xips Poma	Arròs amb tomàquet Salsitxes de pollastre amb enciam, <b>tomàquet ecològic</b> i blat de moro Plàtan	Crema de carbassa Lluç arrebossat amb enciam i olives Pera	Amanida d'enciam, tomàquet, tonyina, ou dur i blat de moro Fideus a la cassola Mandarina	Patata i mongeta seca Pollastre a la planxa amb enciam i olives <b>logurt natural ecològic</b>
20	21	22	23	24
Escudella de <b>fideus ecològics</b> Carn d'olla (patata, pastanaga, cigrons, pollastre i pilota Pera	Patata i fesols Salmó al forn amb carbassó i ceba Poma	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet Truita francesa amb enciam Mandarina	Patata i coliflor Pernilets de pollastre amb prunes <b>logurt natural ecològic</b>	Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa Coca casolana
27	28	29	30	31
Trinxat de col i patata amb cansalada Calamars enfarinats amb enciam i pastanaga Kiwi	Arròs saltat amb all i julivert Estofat de vedella a la jardineria <b>Pa integral</b> Plàtan	Sopa de brou amb <b>fideus ecològics</b> Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet i enciam Natilla xocolata / vainilla	Crema de verdures (mongeta verda, porro, patata i pastanaga) Truita de patata i ceba amb <b>enciam ecològic</b> Taronja	Cigrons amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Poma

#### 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.

#### MACARRONS A LA BOLONYESA

##### \*Ingredients:

- Ceba
- Porro
- Tomàquet triturat
- Carn picada
- Sal i oli
- Macarrons
- 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