



# PROGRAMACIÓ DE MENÚS

## Escola "La Vall del Terri"

### MARÇ 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
<b>Llenties ecològiques</b> guisades amb verdures Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Pera	<b>Arròs integral</b> amb verdures Ventresca de lluç arrebossada amb enciam i tomàquet Plàtan	Crema de carbassa Magre de porc al forn amb ceba i tomàquet provençal Taronja	Ensaladilla russa (amb olives verdes) Aletes de pollastre amb enciam i tomàquet <b>logurt Natural Ecològic</b>	Espirals amb salsa de tomàquet Trita de formatge amb enciam i olives Coca casolana
9	10	11	12	13
Espaguetis amb julivert i oli d'oliva Botifarra amb enciam Mandarina	Crema de <b>pastanaga ecològica</b> Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida <b>Pa integral</b> Poma	Mongeta verda i patata Fricandó de vedella amb xampinyons Plàtan	Arròs amb salsa de tomàquet Trita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt natural	Mongeta seca amb patata Calamars enfarinats amb <b>enciam ecològic</b> i tomàquet Pera
16	17	18	19	20
Sopa de brou Pilota de rostí amb salsa de tomàquet <b>Poma ecològica</b>	Crema de carbassó Estofat de vedella a la jardineria Pinya natural	Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet <b>logurt Natural Ecològic</b>	Fesolets i patata amb un raig d'oli d'oliva Pollastre al forn Mandarina	Amanida d'enciam, poma, pastanaga, blat de moro i olives Macarrons amb sofregit Plàtan
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet Rodella de lluç arrebossat amb enciam i olives Poma	Llenties estofades amb verduretes Trita de formatge amb tomàquet logurt llimona	Crema de porro, patata i <b>pastanaga ecològica</b> Fideus a la cassola amb mussola i calamar Kiwi	Sopa de peix amb <b>pistonets ecològics</b> Pollastre al forn amb enciam i tomàquet <b>Pa integral</b> Plàtan	Patata, montgeta verda i pastanaga Botifarra al forn amb amanida Pera
30	31			
Vichyssoise amb crostonets de pa Gall d'indi amb xampinyons Poma	Arròs amb salsa de tomàquet i orenga Trita d'espínacs amb enciam i blat de moro Plàtan			

#### 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.

**Celíacs:** 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.

#### VICHYSOISE

##### \*Ingredients:

- Porro
- Ceba
- Patata
- Nata
- Llet
- Sal i pebre blanca

#### 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.  
Demaneu per la Pilar.



TOTS ELS ALIMENTS SÓN DE PROXIMITAT