



PROGRAMACIÓ DE MENÚS

Escola "La Vall del Terri"

NOVEMBRE 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				FESTA
4	5	6	7	8
Sopa de brou Llom arrebossat amb xips i enciam Taronja	Patata i cigrons ecològics Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i olives verdes Pera	Crema de verdures Mandonguilles (pastanaga, ceba, pèsol i tomàquet) Plàtan	Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i tomàquet Poma ecològica	Ou dur i pernil dolç Llenties guisades amb enciam i olives verdes logurt de maduixa
11	12	13	14	15
Crema de carbassó amb crostonets de pa Bacallà arrebossat amb enciam i olives Pera	Arròs amb tomàquet Estofat de vedella a la jardineria logurt natural ecològic	Espaguetis a la carbonara Brunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Poma	Cigrons guisats amb verdures (pastanaga, ceba, porro i pebrot) Pit de gall d'indi amb enciam Mandarina	Ou dur amb enciam i blat de moro Espirals ecològics amb tomàquet i tonyina Plàtan
18	19	20	21	22
Escudella i carn d'olla (col, patata, cigrons, pollastre i pilota) Pera	Pèsols i patata Truita de formatge amb enciam i olives verdes logurt de llimona	Amanida d'enciam, tomàquet i tonyina Llom arrebossat i patates rosses Poma ecològica	Crema de verdures Pernilets de pollastre amb prunes Taronja	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Ventresca de lluç al forn Coca casolana
25	26	27	28	29
Trinxat de col i patata amb cansalada Calamars enfarinats Amanida d'enciam i tomàquet Pera	Macarrons ecològics a la bolonyesa Truita francesa amb enciam i olives verdes Mandarina	Sopa de peix Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives logurt natural ecològic	Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall indi amb xampinyons Poma	Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre amb enciam i olives 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.

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.

PERNILETS DE POLLASTRE AMB PRUNES

*Ingredients:

- Pernilets
- Ceba i porro
- Prunes sense os
- Vi blanc
- Sal i pebre

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