



# PROGRAMACIÓ DE MENÚS

## Escola "La Vall del Terri"

# OCTUBRE 2019

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|--|--|---|---|---|
|  | 1  | 2   | 3   | 4   |
|  | Cigrons amb patata<br>Mandonguilles (ceba, pastanaga, pèsol i tomàquet)<br>Kiwi                                    | Sopa de brou amb fideus<br>Pollastre al forn amb <b>enciam ecològic</b> i tomàquet<br>Plàtan                | Mongeta verda i patata<br>Llom rostit amb salsa i enciam<br><b>Poma ecològica</b>                                       | Amanida d'enciam, ou dur,<br>tomàquet, tonyina i blat de moro<br>Fideus a la cassola de carn i peix<br>Pera                                   |
| 7  | 8  | 9   | 10  | 11  |
| Macarrons a la bolonyesa (carn picada i salsa de tomàquet)<br>Brunyols de bacallà amb enciam<br>Raïm | Crema de verdures (mongeta verda, porro i pastanaga)<br>Pollastre al forn amb patates fregides<br>Poma             | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de formatge amb enciam i tomàquet<br><b>logurt natural ecològic</b>   | Mongeta verda i patata<br>Ventresca de lluç arrebossada amb <b>enciam ecològic</b> , tomàquet i olives verdes<br>Plàtan | Patata i fesols<br>Salsitxes de pollastre amb enciam i olives<br>Pera   |
| 14   | 15   | 16  | 17  | 18  |
| Crema de carbassa<br>Escalopa de pollastre amb enciam i olives verdes<br>Poma                        | <b>Llentiques ecològiques</b> estofades amb xoriç<br>Filet de Lluç al forn amb enciam i olives verdes<br>Mandarina | Arròs a la cassola de carn i peix<br>Truita a la francesa amb tomàquet<br>Pera                              | Espaguetis a la carbonara (llet, ceba i bacó)<br>Croquetes de rostit amb enciam<br>logurt de maduixa                    | Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol)<br>Salsitxes de porc amb enciam,<br><b>tomàquet ecològic</b> i blat de moro<br>Plàtan |
| 21   | 22   | 23  | 24  | 25  |
| FESTA  | <b>Crema de pastanaga ecològica</b> i carbassa<br>Botifarra amb verduretes<br>Macedònia de fruita natural          | Patata i mongeta seca<br>Mandonguilles amb xampinyons<br>Plàtan   | Sopa de brou<br>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet<br><b>logurt natural ecològic</b>                 | Ou dur amb enciam, tomata, olives i blat de moro<br>Macarrons<br>Coca casolana  |
| 28   | 29   | 30  | 31  |   |
| Vichyssoise (porro, ceba i patata)<br>Rodalla de lluç al forn amb enciam<br>Poma                     | Mongeta verda i patata<br>Pollastre rostit<br>Amanida <b>d'enciam ecològic</b> i olives verdes<br>Mandarina        | Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, olives i tonyina,<br>Llom arrebossat amb patates fregides<br>Pera | FESTA   |   |

### 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.

## COCA CASOLANA

### \*Ingredients:

- Farina (sense gluten)
- Sucre
- logurt de llimona
- Oli d'oliva suau
- Ou (pasteuritzat)
- Llevat en pols

### 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