



PROGRAMACIÓ DE MENÚS

Escola "La Vall del Terri"

SETEMBRE 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

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.

El sopar ideal...

- Estructura: primer plat, segon plat i postres. El pa i l'aigua han d'estar presents.
- Un sopar lleuger (coccions senzilles com planxa, al vapor...)
- És recomanable que la verdura, crua o cuita, estigui present.
- Les postres per excel·lència és la fruita

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