Programació Menú
"ESCOLA PUIG DE LES CADIRETES"

OCTUBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
Arròs saltat amb oli all i julivert Ventresca de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt natural	Crema de cigrons Mandonguilles (ceba, pastanaga, pèsol i tomàquet) Kiwi	Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn amb enciam ecològic i tomàquet Plàtan	Mongeta verda i patata Llom rostit amb salsa i enciam Poma ecològica	Amanida d'enciam, ou dur, tomàquet, tonyina i blat de moro Fideus a la cassola de carn i peix Pera
8	9	10	11	12
Macarrons a la bolonyesa (carn picada i salsa de tomàquet) Brunyols de bacallà amb enciam Raïm	Crema de verdures (mongeta verda, porro i pastanaga) Pollastre al forn amb patates fregides Poma	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb enciam i tomàquet Iogurt natural ecològic	Mongeta verda i patata Ventresca de lluç arrebossada amb enciam ecològic, tomàquet i olives verdes	FESTA
15	16	17	18	19
Crema de carbassa Escalopa de pollastre amb enciam i olives verdes Poma	Llenties ecològiques estofades amb xoriç Filet de Lluç al forn amb enciam i olives verdes Mandarina	Arròs a la cassola de carn i peix Truita a la francesa amb tomàquet Pera	Espaguetis a la carbonara (llet, ceba i bacó) Croquetes de rostit amb enciam Iogurt de maduixa	Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) Salsitxes de porc amb enciam, tomàquet ecològic i blat de moro Plàtan
22	23	24	25	26
Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i olives verdes Suc de taronja natural	Crema de pastanaga ecològica i carbassa Botifarra amb verduretes Macedònia de fruita natural	Patata i mongeta seca Mandonguilles amb xampinyons Plàtan	Sopa de brou Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Coca casolana	Ou dur amb enciam, tomata, olives i blat de moro Macarrons Iogurt natural ecològic
29	30	31		
Vichyssoise (porro, ceba i patata) Rap al forn amb enciam Poma	Mongeta verda i patata Pollastre rostit Amanida d'enciam ecològic i olives verdes Mandarina	Amanida d'enciam,tomàquet, blat de moro, olives i tonyina, Llom arrebossat amb patates fregides Pera		

Els menús de **dieta astringent** són elaborats per: Arròs o patata i pastanaga, peix o pollastre a la planxa, i poma

Al·lèrgies al 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 substitueix per carn de porc o pollastre.
Peix: Es substituirà per carn o ou.
Fruits secs: Es substitueix per aliments que no portin fruits secs.
Fruita: Es substitueix per una altra peça de fruita.

***TOTS ELS ALIMENTS SÓN DE PROXIMITAT (Km 0)**

-Recordeu que per qualsevol consulta de menjador podeu trucar al telf. 603 872 274 de dilluns a divendres de 11:00 a 15:00h. Demanar per la Mireia.

Planificació i Gestió Esportiva SL. Avinguda Girona 91, Bxs. B, 17150 Sant Gregori (Girona) - T. 609 062 332 / 659 954 802 . info@plagesport.com