MENÚS SETEMBRE 2023 - ESCOLA PUIGBERENGUER

menús revisats per Alba Ribalta Canudas, Dietista-nutricionista, nº col· legiada 1682

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	**5**	**6**	**7**	**8**
Festiu	Festiu	1. Amanida de pasta i formatge 2. Pollastre* saltejat amb verdures 3. Fruita ecològica Conté: Lactosa, gluten	1. Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) 2. Hummus rosa amb palets de pastanaga i torrades 3. Fruita del temps Conté: Gluten, ou	1. Crema freda de porros i crostons 2. Truita francesa amb amanida d'enciam i xerris 3. Iogurt natural Conté: Gluten, ou, lactosa
		Verdura + llegum	Amanida + pasta + ou	Amanida + pa + carn blanca
11	**12**	**13**	**14**	**15**
Festiu	1. Gaspatxo amb crostonets 2. Gall d'indi* a la planxa amb puré de patata 3. Iogurt Conte: Lactosa, gluten	1. Albergínia amb formatge al forn 2. Truita amb enciam, poma i pastanaga 3. Fruita ecològica Conté: Lactosa	1. Ensaladilla russa 2. Hamburguesa* casolana de cigrons i pollastre 3. Fruita del temps Conté: Ou, peix	1. Arròs de bolets 2. Peix al forn amb verdures 3. Iogurt amb xocolata Conté: Lactosa, peix
	Verdura + llegum	Amanida + pasta + peix	Amanida + patata + ou	Verdura + arròs + carn blanca
18	**19**	**20**	**21**	**22**
1. Espaguetis amb salsa formatge 2. Pollastre* amb rodanxes de tomàquet 3. Fruita del temps Conté: Gluten, lactosa	Conté: Lactosa	1. Mongeta tendra i patata 2. Peix amb verdures al forn 3. Fruita ecològica Conté: Peix	1. Amanida campera (patata, pebrot, ceba, tonyina, ou dur, olives) 2. Mandonguilles* de cigrons i carn al forn 3. Fruita ecològica Conté: Peix, ou	1. Amanida grega (tomàquet, formatge fresc, cogombre) 2. Calamars a la marinera 3. Fruita del temps Conté: Peix, lactosa
Crema verdures + pa + peix	Verdura + ou + arròs	Verdura + llegum	Amanida + carn blanca + pasta	Verdura + patata + ou
25	**26**	**27**	**28**	**29**
1. Crema freda de carbassó 2. Salsitxes* amb enciam, sèsam i pastanaga 3. Fruita del temps Conté: Sèsam	1. Pasta amb salsa pesto 2. Empedrat 3. Fruita del temps Conté: Gluten, fruits secs, lactosa	1. Panini amb formatge i tonyina al forn 2. Rodó de magre* amb poma 3. Fruita del temps Conté: Gluten, lactosa, peix	1. Amanida d'arròs 2. Peix blanc amb llit de patata i ceba al forn 3. Iogurt + fruits secs Conté: Lactosa, fruits secs, peix	1. Minestra (pastanaga, coliflor, mongeta tendra) 2. Ous ferrat amb patata i pernil salat* 3. Fruita del temps Conté: Ou
Crema verdures + pa + peix	Verdura + ou + carn	Amanida + llegum	Verdura + pasta + ou	Pasta + verdura + peix blau

*La carn es podrà substituir per llegum en el cas que la família ho esculli.
El menjador disposa de cuina pròpia. Tots els plats són cuinats a l'escola amb l'equip de cuineres.
Les amanides, fruita ecològica, cols i carabasses les comprem de proximitat, a la botiga Mengem Bages.
Les hamburgueses i mandonguilles les elaborem a la cuina de l'escola.
Utilitzem oli d'oliva verge extra de la cooperativa ASPA de les Garrigues per a cuinar, amanir i fregir.
A sota del menú diari trobareu en cursiva idees de sopars i els al·lèrgens que podem trobar al menú
Els ous són de gallines camperes criades en semi llibertat a la granja de Sallent, Casa Coll.

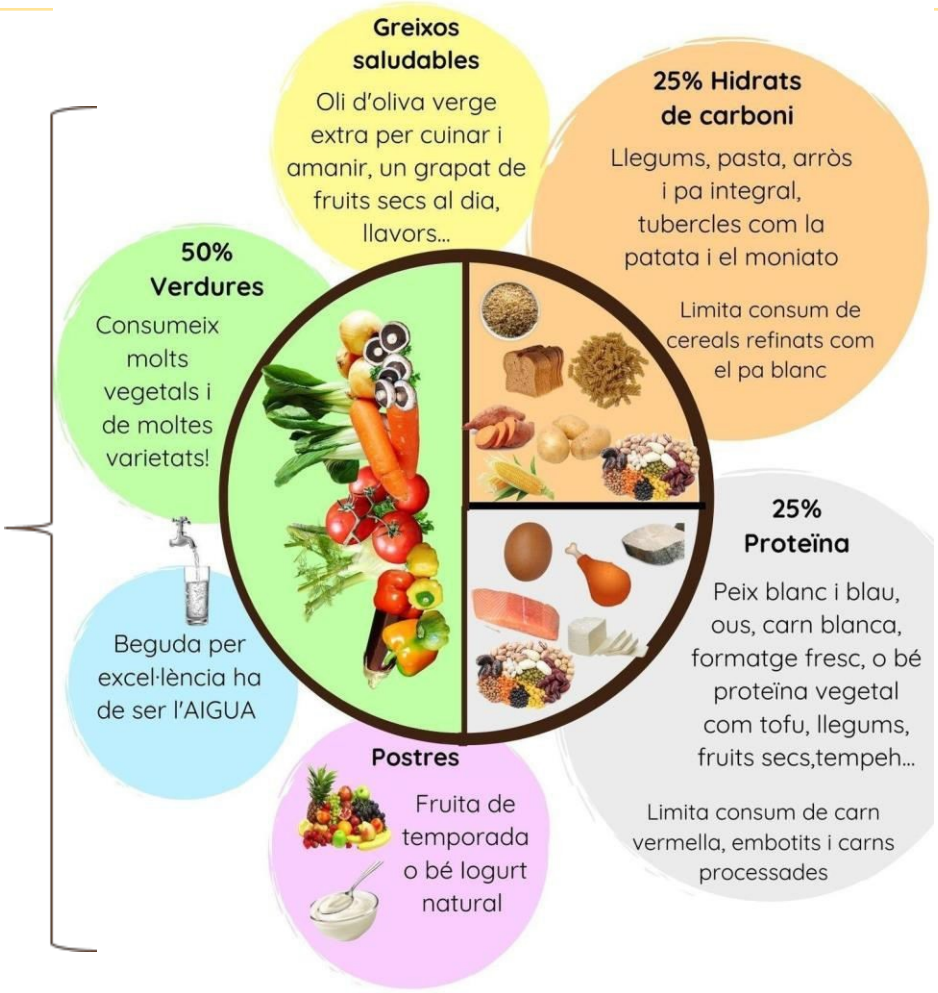
Per motius aliens a la programació pot haver-hi modificacions

MENÚS SETEMBRE 2023 - ESCOLA PUIGBERENGUER

menús revisats per Alba Ribalta Canudas, Dietista-nutricionista, nº col· legiada 1682

De temporada: Pruna, nectarina, raïm, pera, síndria, meló.
Ceba, porro, mongeta verda, enciam, pastanaga, tomàquet, carbassó, albergínia, bròquil

Els menús servits a l'escola segueixen el mètode del plat saludable de Harvard:



Per motius aliens a la programació pot haver-hi modificacions

MENÚS SETEMBRE 2023 - ESCOLA PUIGBERENGUER

menús revisats per Alba Ribalta Canudas, Dietista-nutricionista, nº col· legiada 1682

Esmorzars saludables a l'escola

1 peça de fruita + 1 grapat de fruits secs naturals o torrats	Galetes de civada i plàtan + 1 peça de fruita	Fruita seca banyada amb xocolata + 1 peça de fruita	Iogurt amb fruita i granola
1 grapat de fruits secs + 1 presa xocolata 70-85%	Macedònia de fruites	Idees entrepans saludables	• Tonyina, tomàquet, enciam • Formatge amb orenga • Hummus, tonyina i tomàquet • *Nutella* casolana amb plàtan/figues/maduixes a sobre • Formatge fresc, alvocat i tomàquet • Salmó fumat i formatge d'untar • Truita/ou dur amb tomàquets xerris • Pernil salat • Pernil dolç/gall d'indi amb formatge

Per motius aliens a la programació pot haver-hi modificacions