MENÚS MARÇ 2024 - ESCOLA PUIGBERENGUER

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 1. Sopa de pasta 2. Pollastre* a la planxa amb pastanaga ratllada 3. Fruita del temps *Conté: Gluten*
				Verdura + pa + peix
4 1. Llenties estofades amb verdures 2. Truita amb amanida d'enciam, poma i ceba 3. Iogurt *Conté: Lactosa, ou*	**5** 1. Tallarines amb salsa de formatge 2. Peix amb samfaina 3. Fruita del temps *Conté: Gluten, lactosa, peix*	**6** 1. Minestra de verdures 2. Rodó de gall d'indi* amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam 3. Fruita ecològica *Conté: Sèsam*	**7** 1. Crema de carabassa amb crostonets 2. Salsitxes* amb amanida de tomàquet i cogombre 3. Fruita del temps *Conté: Lactosa, gluten*	**8** 1. Arròs amb salsa de tomàquet 2. Hummus de cigrons amb palets de pastanaga i pa 3. Fruita del temps *Conté: Gluten*
Verdura + arròs + peix	Verdura + llegum	Verdura + pasta + ou	Verdura + pasta + carn	Pizza de verdures + formatge
11 1.Trinxat de col i patata 2. Llenties estofades 3. Fruita del temps *Menú lliure d'al·lèrgens*	**12** 1. Amanida de cigrons 2. Peix al forn amb salsa verda 3. Fruita del temps *Conté: Peix*	**13** 1. Crema de verdures amb crostonets 2. Remenat d'ou i carbassó amb amanida d'enciam 3. Iogurt *Conté: Lactosa, gluten, ou*	**14** 1. Pasta amb salsa de bolets 2. Hamburguesa de pollastre* i cigrons amb amanida de tomàquet i ceba 3. Fruita ecològica *Conté: Gluten, lactosa*	**15** **Hondures** *Menú lliure d'al·lèrgens*
Amanida + pasta + peix	Crema verdures + pa + ou	Amanida + llegum	Verdura+ patata + ou	*Verdura + formatge + pa*
18 1. Llenties amb arròs 2. Truita de verdures 3. Fruita del temps *Conté: Ou*	**19** **Menú alumnes** 1. Sopa de pasta amb pilotes 2. Llibrets* de llom arrebossat amb formatge i amanida de tomàquet 3. Gelat Conté: Gluten, lactosa	**20** 1. Pèsols amb pernil* 2. Gall d'indi* a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga, fruita i crostonets 3. Fruita ecològica *Conté: Gluten*	**21** 1. Espaguetis amb salsa de tomàquet 2. Peix arrebossat amb tomàquet i enciam 3. Fruita del temps *Conté: Gluten, peix*	**22** 1. Coliflor amb patata 2. Falafels amb salsa de iogurt i amanida d'enciam i tomàquet 3. Fruita del temps *Conté: Lactosa*
Verdura + pa + carn blanca	Verdura + arròs + ou	Verdura + llegum	Amanida+ blat de moro+ formatge	Crema verdures + patata + peix

El dia remarcat amb color és el dia del menú dels i les alumnes. Març: triat per 1r

Per motius aliens a la programació pot haver-hi modificacions

MENÚS MARÇ 2024 - ESCOLA PUIGBERENGUER

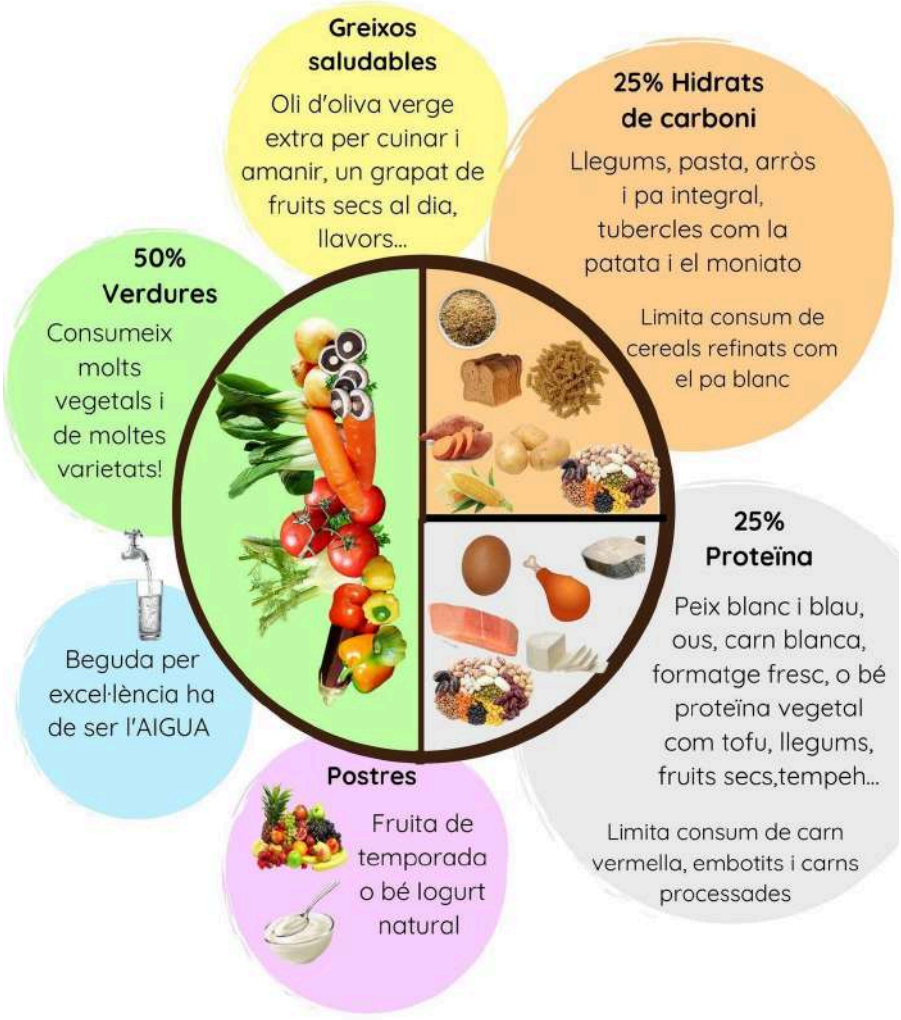
menús revisats per Alba Ribalta Canudas, Dietista-nutricionista, nº col·legiada 1682

De temporada: Ceba, porro, enciam, bleda, pastanaga, coliflor, bròquil, col, faves.
Poma, maduixa, mandarina, plàtan.

*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.

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



El dia remarcat amb color és el dia del menú dels i les alumnes. Març: triat per 1r

Per motius aliens a la programació pot haver-hi modificacions

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 i 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

El dia remarcat amb color és el dia del menú dels i les alumnes. Març: triat per 1r

Per motius aliens a la programació pot haver-hi modificacions