

MENÚ SETEMBRE – NO PROTEÏNA LLET/LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 set	9 set	10 set	
	Macarrons amb tomata sofregida i formage vegà opcional	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Llenties fredes amb poma, enciam, alvocat i vinagreta	DIADA
	Gall d'indi a la planxa	Salmó amb crema vegetal i xampinyons	Truita de patata i ceba	
	Hummus amb bastonets de pastanaga	Enciam i cirerols	Cogombre i olives	
	Fruita	logurt de soja	Fruita cítrica	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 set	15 set	16 set	17 set	18 set
Ensaladilla russa (patata, pèsol i pastanaga) Maionesa opcional	Tomata amanida amb allets tendres, formatge vegà i olives	Risotto amb quinoa i bolets amb formatge vegà (opcional)	Empedrat de cigrons (pebrot verd, cogombre i ceba)	Llacets amb cirerols i blat de moro
Escalopa de vedella	Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada	Cuixa de pollastre al forn amb poma i pruna	Ous durs amb sanfaïna	Orada al forn amb salsa allada
Pebrotets del padró		Enciam i cogombre	Enciam	Enciam i tomaquet amanit
Fruita	Fruita cítrica	logurt soja amb compota poma	Fruita cítrica	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
21 set	22 set	23 set	24 set	25 set
Llenties amb tomata i tonyina	Arròs negre amb gambetes Alloli opcional	Macarrons al oleo (oli, all i julivert)	Bròquil amb patata	Amanida de brots tendres amb figues, formatge vegà i vinagreta
Truita de carabassó i ceba	Llom a la planxa	Lluç amb tomaquets al forn	Pit de gall d'indi a la planxa	Espirals amb cigrons i cirerols al pesto (formatge vegà opcional)
Gaspatxo	Bolets saltats	Enciam i olives	Guacamole amb bastonets de pastanaga	Cogombre i blat de moro
Fruita cítrica	Fruita	logurt de soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 set		30 set		
Amanida de tomata i olives (ceba opcional)	FESTA MAJOR 	Amanida de síndria i tofu		
Cassola de tros (costella, caragols, llonganissa, espinacs i patata)		Pollastre "al chilindrón"		
		Xips de patata		
Pera de Lleida		logurt soja amb compota poma		

- L'alumnat celíac té el mateix menú. Pot contenir traces de gluten, ja que s'elabora en la mateixa cuina que s'elabora el menú amb gluten.
- Les guarnicions s'oferiran al mig de la taula. L'alumnat podrà servir-se la quantitat que li apeteixi, supervisat pel monitor/a.
- Pa integral dos dies a la setmana. La pasta, serà sempre integral i ecològica, així com les llenties que també són ecològiques.
- La fruita serà sempre de temporada: cirera, albercoc, síndria, paraguai, nectarina, meló, plàtan. Les fruites cítriques com la taronja i la macedònia (pinya, kiwi, taronja) sempre anirà el dia que hi ha els llegums.
- Els estofats de llegums s'elaboren amb triturat de verdures de temporada
- Es disposa de menú adequat per intoleràncies, celiaquies, al·lèrgies... sempre que portin la prescripció mèdica. Tret d'aquestes patologies, que estan certificades per un metge, no es farà cap excepció dels aliments del que consta el menú (abstenir-vos de posar notes com: "no li doneu tomata que no li agrada", per exemple). A l'alumnat intolerant als llegums, se'ls substitueix per arròs bullit.
- Els menús estan elaborats per la Dietista-Nutricionista Naila Martínez (núm. Col·legiada CAT 000919) juntament amb la Mònica Martínez, cap de cuina i la comissió de menjador de l'AFA, seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i el Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya (PREME).
- De vegades, per motius aliens al servei, ens podem veure obligats/des a fer canvis en el menú. Us demanem disculpes.