

ESCOLA PIÀ DE LES VINYES		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
NOVEMBRE		3		4		5		6		7	
				Llenties estofades amb verdures		Arròs amb tomàquet Bacallà al forn		Macarrons al pesto "de bròquil"		Cigrons saltejats amb mongeta perona	

Notes

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porc: se substituirà per pollastre.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

 **M^a Carmen Ávila**
Dietista-Nutricionista | Collegiada Núm. CAT001011



TASTA'M

Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita
---	--	--	--	---

PROPOSTA DE SOPARS

NOVEMBRE

Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 Farinaci integral Hortalisses Fruita	5 Llegum Ou Fruita	6 Hortalissa Peix blanc Fruita	7 Farinaci integral Verdures Fruita
10 Llegum Hortalisses Fruita	11 Farinaci integral Peix blanc Fruita	12 Llegum Peix blau petit Fruita	13 Verdura Pollastre Làctic	14 Hortalisses Ou Fruita
17 Hortalisses Gall d'indi Làctic	18 Farinaci integral Hortalisses Fruita	19 Verdura Ou Fruita	20 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	21 Llegum Pollastre Fruita
24 Verdura Peix blanc Fruita	25 Hortalisses Pollastre Làctic	26 Verdures Peix Blau Petit Fruita	27 Llegum Hortalisses Fruita	28 Farinaci integral Ou Fruita

RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.