

MENÚ D'INICI DE CURS 23/24

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6-8 setembre			Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn Amanida Fruita del temps	Verdura fresca amb patates Trita francesa Amanida Fruita del temps	Amanida de cus-cus* Pitet de pollastre arrebossat iogurt
12-15 setembre		Llenties amb verdures Bunyols de verdures Amanida iogurt	Verdura fresca amb patates Hamburguesa de pollastre Amanida Fruita del temps	Brou amb verdures i pasta petita Trita de patata Amanida Fruita del temps	Amanida completa* Ragout de vedella amb arròs basmati Fruita del temps
18-22 setembre	Pasta al pesto Gall d'indi adobat Amanida Fruita del temps	Ensaladilla rusa* Ou dur amb salsa verda Amanida Fruita del temps	Crema de verdures d'estiu Empedrat* iogurt	Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa verda Amanida Fruita del temps	Amanida de cus-cus* Pitet arrebossat Tomàquet amanit Fruita del temps
26-29 setembre		Macarrons amb tomàquet i formatge Lluç al forn Amanida Fruita del temps	Amanida completa* Pollastre al forn amb llimona amb patates fregides Fruita del temps	Amanida de llenties* Arròs basmati amb tomàquet iogurt	Vichyssoise Hamburguesa de vedella Amanida Fruita del temps
2-6 octubre	Espaguetis amb tomàquet i formatge Lluç al forn a la llimona Amanida Fruita del temps	Amanida completa* Cuixes de pollastre rostides i xampinyons Fruita del temps	Crema de pastanaga i carbassa Llom al forn a la mostassa Amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs* Ou dur amb llet de tomaquet Fruita del temps	Cigrons d'estiu* Bunyols de bacallà Amanida iogurt

* La variació de verdura fresca, anirà en funció del mercat (mongeta tendra, bleda, col, etc.)

** El dia que toca pitet arrebossat, els alumnes de 5è i 6è menjaran croquetes casolanes

Ingredients amanides:

Amanida completa: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre

Amanida de cus-cus: cus-cus, enciam, blat de moro, pastanaga i olives

Amanida de llenties: llenties, tomàquet, pastanaga, blat de moro i vinagreta de ceba.

Empedrat: Mongeta blanca, tomàquet, olives, tonyina i vinagreta

Amanida d'arròs: arròs, bonítol, pastanaga i salsa de iogurt.

Cigrons d'estiu: formatge feta i tomàquet crú amb vinagreta

Ensaladilla rusa: patata, pesols, pastanaga, mongeta verda, tonyina i maionesa

RÈGIMS: La cuina pot oferir dues modalitats de règims

Ordinari - És el que utilitzen aquells alumnes esporàdicament perquè tenen algun desajust digestiu, pot ser astringent o laxant.

Cal que envieu un mail a la Cooperativa (cooperativa@patufet.cat), explicant el tipus de règim i la durada.

Especial - És el que han de fer determinats alumnes per prescripció mèdica. En aquest cas, cal un escrit del metge o especialista, certificant la necessitat i especificant el tipus d'aliments que es poden prendre i el que no. Per concretar aquest tipus de règims tant específics, cal posar-se en contacte amb la Coordinadora de l'estona de migdia (93.337.54.81 o cooperativapatufet@gmail.com). S'estudiarà cada cas per veure si es pot atendre la demanda.

Seguir aquestes normes és important en benefici de la salut dels alumnes.

- Menú revisat i aprovat per dietistes col·legiats de SAIA Consultors en Seguretat Alimentària (CAT/00719) -