

# Menús del mes de gener 2024 (Al·lèrgics)

## Al·lèrgies : Ou, lactosa i proteïna de vedella

DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Amanida d'arròs amb tomàquet	Macarrons integrals amb salsa marciàna (espinacs i ceba)	Trinxat de bledes amb patata Eco	Crema de coliflor Eco	Amanida fresca de temporada
Lluç a la llimona amb pastanaga	Hamburgueses de Llegums al forn amb samfaina	Pollastre al forn a la llimona i herbes amb patates al caliu	Cigrons amb bacallà i espinacs	Filet de lluç enfarinat amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / logurt natural s/sucre	Pa integral - blanc / Fruita de temporada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre	Espirals integrals amb salsa de carbassa	Crema de verdures de temporada	Mongetes blanques Eco guisades amb porro i pastanaga	Sopa de verdures amb pistons Eco
Daus de pollastre al forn amb ceba caramel·litzada	Tires de pollastre a la cassola amb carbassó, ceba i tomàquet	Estofat de soja amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot)	Broquetes de peix a la planxa amb hortalisses de temporada.	Hamburguesa casolana de conill amb mutàbal (crema de albergínia)
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / logurt natural s/sucre	Pa integral - blanc / Fruita de temporada
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cigrons eco amb espinacs	Amanida d'arròs amb tomàquet	Patates a la "Riojana" (patates vegetals i tomàquet)	Crema de porros i carbassó	Sopa de peix amb arròs
Filet de lluç al forn amb enciam, raves i tomàquet natural	Rollets de primavera amb enciam.	Tonyina fresca al forn amb salsa tomàquet i amanida variada	Llenties estofades amb bledes i arròs	Salsitxes de pollastre al forn amb enciam, escarola, xerris i ceba
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / logurt natural s/sucre	Pa integral - blanc / Fruita de temporada
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons integrals amb bolonyesa tonyina (ceba, pastanaga, tomàquet i tonyina)	Mongeta verda al vapor amb patates	Amanida d'arròs amb tomàquet		
Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre	Pollastre al forn a la llimona i herbes amb patates al caliu	Lluç a la llimona amb pastanaga		
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada		

Menú revisat per Israel Ruiz Estrada, Dietista-Nutricionista, col·legiat: 1380

GENER - Fruites, verdures i hortalisses "Temporada de recol·lecció i millor època de consum"

Fruites; kiwi, mandarina, poma, taronja i plàtan.  
Verdures i hortalisses; bledes, mongeta tendra, enciam, remolatxa, cogombre, tomàquet, pebrot, faves, bròquil, api, porro, pastanaga, carxofes, albergínia, carbassó, espinacs, col llombarda, endívies, escarola i pèsols.

Llistat de proveïdors

Pa ecològic (Forn Santa Madrona), Fruita de i verdures de proximitat (Fruitas Andres S.A), Carn i Pollastre (Mercat de Canyelles i Carnes JyL ), Peix Fresc: ( Fidemus SL Arenys de mar), Aigua (Font d'aigua Culligan), Llegums, Arròs, Pasta, logurts (Eco Artesa - Cultivat i elaborat a Catalunya, certificats ecològics i de proximitat).