

MESTRES - VERDURA/PLANXA

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfit

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 1

Bròquil amb patata

Dimarts 2. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó

Cassoleta de cigrons **ECO**

Dimecres 3

Llenties **ECO** estofades

Verdura

Dijous 4

Sopa de fideus **ECO**

Verdura

Divendres 5

Arròs **integral** a la cassola

Verdura

Magre de porc estofat amb
patata

Planxa

Planxa

Truita de xampinyons

Planxa

Pernilets al romaní

Planxa

Peix fresc segons mercat

Planxa

Dilluns 8

Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó

Estofat de llenties **ECO**

Planxa

Dimecres 10

Macarrons **integrals** a la napolitana

Verdura

Salsitxes d'au a la planxa

Dijous 11

Mongetes blanques **ECO** amb
moniata i pastanaga

Verdura

Truita de formatge

Planxa

Divendres 12

Sopa d'arròs **ECO**

Verdura

Llom encebat

Planxa

FESTIU

Dilluns 15

Arròs **integral** amb sofregit de
tomàquet

Verdura

Lluç al forn amb julivert

Planxa

Dimarts 16

Llenties **ECO** estofades

Verdura

Truita de patata i ceba

Planxa

Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Crema de verdures

Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all i
julivert

Planxa

Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella de galets i cigrons
ECO

Verdura

Pollastre rostit

Planxa

Divendres 19

Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella

Dilluns 22

Dimarts 23

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26

BONES VACANCES!