Menú Ovolactovegetarià

ESCOLA MARINADA SANT MIQUEL

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 *Fruita fresca de temporada (tardor): poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina.* *La fruita servida pot variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.*	**29**	**30**	**01** Crema de llegums (mongetes seques) Macarrons integrals saltats amb xampinyons Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	**02** Paella de verdures (minestra) Cigrons saltats amb ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca
05 Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada Croquetes d'espinacs fregides Enciam i cogombre Pa blanc/integral i iogurt natural	**06** Espaguetis integrals al pesto Truita francesa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	**07** Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols) Hamburguesa vegetal al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	**08** Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Llenties estofades amb verduretes - Pa integral i fruita fresca	**09** Trinxat de col amb patates Truita de formatge Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
12 FESTIU	**13** Mongetes tendres amb patates al vapor Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa integral i iogurt natural	**14** Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	**15** Crema de cigrons amb crostons Croquetes d'espinacs fregides Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	**16** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca
19 Vichyssoise amb crostons Hamburguesa vegetal al forn/planxa Amanida de col amb pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	**20** Llenties estofades amb verduretes Truita francesa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	**21** Coliflor al vapor amb patates Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa blanc/integral i iogurt natural	**22** Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Cigrons saltats amb ceba - Pa integral i fruita fresca	**23** Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Remenat d'ou Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
26 Macarrons saltats amb xampinyons Remenat d'ou Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	**27** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca	**28** Amanida variada amb pebrot verd (enciam, tomàquet, pastanaga) Cigrons estofats amb patates - Pa blanc/integral i fruita fresca	**29** Bròquil amb patates saltat Llenties estofades amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca	MENÚ CASTANYADA ***Crema de carbassa amb crostons*** ***Hamburguesa vegetal al forn/planxa*** ***Xampinyons al forn/planxa*** ***Pa blanc/integral i natilles de xocolata***

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn o Peix
Peix	Ou o Carn
Llegums	Peix o Ou
Carn	Ou o Peix

Fruita o Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Ovolactovegetarià

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SÈSAM	MOSTASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p														14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dimecres	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1													14
			Segon	Remenat de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)														14
			Segon	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1								9		11			
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)												12		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textu	1							8						
			Segon	Croquetes d'espinacs fregides	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12		
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana														14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Amanida de tomàquet														14
		Dijous	Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, t														14
			Segon	Llenties estofades amb verduretes	1													14
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1								9		11			14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1													14
			Segon	Croquetes d'espinacs fregides	1	2	3	4	5				9					14
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Ceba brasejada														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1													14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb verduretes	1													14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Cigrons saltats amb ceba														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Llenties estofades amb verdures	1													14
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														14
		Dimecres	Primer	Amanida variada amb pebrot verd (enciam, t														14
			Segon	Cigrons estofats amb patates														14
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1								9		11			
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Crema de carbassa amb crostons	1													14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; Iogurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. Iogurt de soja: soja.