Menú Sense lactosa

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** Macarrons integrals saltats amb xampinyons Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet 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 Pit de pollastre arrebossat Enciam i cogombre Pa blanc/integral i iogurt de soja	**06** Espaguetis integrals aglio-olio Truita francesa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	**07** Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa) Salmó 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 Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
12 FESTIU	**13** Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral i iogurt de soja	**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 Llom arrebossat casolà Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	**16** Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca
19 Vichyssoise Llom 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 Estofat de gall dindi Carbassó al forn Pa blanc/integral i iogurt de soja	**22** Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Cigrons saltats amb ceba - Pa integral i fruita fresca	**23** Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Salmó al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
26 Macarrons saltats amb xampinyons Abadejo a la romana casolà 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** Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro 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*** ***Carn magra al forn/planxa*** ***Xampinyons al forn/planxa*** ***Pa blanc/integral i iogurt de soja***

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 Sense lactosa

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
Sense lactosa	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	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dimecres	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1													14
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3						9		11			
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1								9		11			
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet				4	5									
			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	Pit de pollastre arrebossat	1		3						9		11			
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1								9		11			
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4					9					14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			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	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4	5									
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			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														14
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3						9		11			
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4	5									
			Guarnició	Ceba brasejada														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Vichyssoise														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			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	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	Carbassó al forn														
		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	Salmó al forn/planxa				4	5									
			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	Cigrons estofats amb patates														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dijous	Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1								9		11			
			Segon	Abadejo a la romana casolà	1		3	4	5				9		11			
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Crema de carbassa														14
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			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.