Menú Sense llegums

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** Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	**02** Arròs amb salsa de tomàquet Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca
05 Crema de pastanaga Pit de pollastre al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc/integral i iogurt natural	**06** Espinacs amb patates al vapor Truita francesa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	**07** Patata i pastanaga al vapor Salmó al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	**08** Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Llom al forn/planxa Enciam i olives 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** Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral i iogurt natural	**14** Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca	**15** Crema de carbassó 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** Patata i pastanaga al vapor 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 natural	**22** Espinacs saltades amb patates Bistec de vedella al forn/planxa Enciam i cogombre Pa integral i fruita fresca	**23** Arròs saltat amb pastanaga i ceba Salmó al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
26 Arròs saltat amb xampinyons Abadejo al forn/planxa 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** Bròquil amb patates saltat Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	**29** Bròquil amb patates saltat Pit de gall dindi al forn/planxa Patates al forn 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 natural***

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 llegums

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 llegums	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	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot														14
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyor														14
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet				4	5									
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de pastanaga														14
			Segon	Pit de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dimarts	Primer	Espinacs amb patates al vapor														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Patata i pastanaga al vapor														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	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
		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	Patates estofades amb bledes, pastanaga i p														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pastanag														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Crema de carbassó														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	Patata i pastanaga al vapor														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	Espinacs saltades amb patates														14
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i ceba														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Patates al forn														14
		Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														14
		Dimecres	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4	5									
			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.