MENÚ ESCOLA BRESSOL "ELS BELLUGUETS"

SETEMBRE 2021

Plage SPORT SL
~menjadors escolars~

TOTS ELS ALIMENTS SÓN DE PROXIMITAT

VARIACIONS A LA DIETA

Les intoleràncies i/o al·lèrgies: Es substituirà per altres aliments.

- Fruites seques (nous, cacauets, avellanes, ametlles...)
- Llet
- Api
- Marisc
- Peix
- Ous
- Cereals
- Solfits



Dietista-nutricionista:
Emma Brugué Pascual.
Núm col. CAT000016

*La fruita ecològica dependrà de la seva disponibilitat segons producció i temporada.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		DIA 1 SOPAR	DIA 2 SOPAR	DIA 3 SOPAR
DIA 6 SOPAR	DIA 7 SOPAR	DIA 8 SOPAR	DIA 9 SOPAR	DIA 10 SOPAR
DIA 13 • Arròs amb tomàquet • Truita de pernil dolç • Iogurt natural ecològic SOPAR: Puré de carbassó / Lluç al forn amb patates / Síndria	DIA 14 • Mongeta verda i patata • Estofat de gall d'indi amb tomàquet i olives negres • Fruita ecològica SOPAR: Amanida de pasta tricolor (pasta de colors, pastanaga, enciam, formatge fresc i ou dur)/ Pera	DIA 15 • Macarrons ecològics a la bolonyesa • Bacallà al forn amb enciam i tomàquet • Iogurt natural ecològic SOPAR: Ensaladilla Russa/ Pollastre a la planxa amb pebrot a la planxa/ Plàtan	DIA 16 • Patata i mongeta seca • Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet • Fruita ecològica SOPAR: Bròquil al vapor / Salmó a la planxa amb pèsols / Pera	DIA 17 • Patates guisades amb verduretes • Llom a la planxa • Fruita ecològica SOPAR: Amanida d'espinacs, tomàquet i nous / Crema de cigrons / Préssec
DIA 20 • Crema de carbassó amb crostons de pa • Macarrons amb sofregit vegetal amb pèsol • Iogurt natural ecològic SOPAR: Sopa d'arròs i fideus / Llom a la planxa amb amanida / Plàtan	DIA 21 • Arròs integral amb verdures (pastanaga, ceba, pèsol i porro) • Filet de lluç al forn amb enciam • Fruita ecològica SOPAR: Puré de verdures / Hamburguesa de llenties / Meló	DIA 22 • Fideus a la cassola • Truita a la francesa • Iogurt natural ecològic SOPAR: Col-i-flor amb patata / Rap amb tomàquet / Prunes	DIA 23 • Patata i fesols ecològics amb un raig d'oli d'oliva • Pollastre rostit • Fruita ecològica SOPAR: Gaspatxo / Rap a la planxa amb patata al forn / Préssec	DIA 24 • Minestra de verdures • Croquetes de bacallà amb enciam ecològic i olives • Fruita ecològica SOPAR: Amanida de patata (patata, nous, poma, ceba tendra, ou dur, rúcula) / Síndria
DIA 27 • Espirals amb salsa de tomàquet • Ventresca de lluç al forn • Iogurt natural ecològic SOPAR: Mongeta verda amb patata / Truita de pernil amb amanida / Pera	DIA 28 • Cigrons amb patata • Llom amb salsa (ceba, pastanaga, pèsol i tomàquet) • Fruita ecològica SOPAR: Crema de porro / Orada al forn amb all i julivert / Pa integral / Síndria	DIA 29 • Sopa de brou • Pollastre al forn amb tomàquet ecològic • Iogurt natural ecològic SOPAR: Amanida de llenties (tomàquets cherry, ceba i avellanes picades) / Nectarina	DIA 30 • Mongeta verda i patata • Truita de carbassó • Fruita ecològica SOPAR: Arròs integral amb verduretes / Verat a la planxa amb tomàquet / Raïm	SOPAR