MENÚ ESCOLA BRESSOL "ELS BELLUGUETS"

DESEMBRE 2022

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.

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

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

"Cal evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una ració al dia. "

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			DIA 1 • Puré de patata amb carn • Truita de pernil dolç amb enciam i olives • Fruita ecològica SOPAR: Quinoa amb verdures / Verat al forn amb amanida / Taronja	**DIA 2** • Crema de pastanaga • Macarrons integrals a la bolonyesa • Fruita ecològica SOPAR: Verdures al vapor / Ous farcits de tonyina / Pinya
DIA 5 • Sopa de brou amb cigrons • Pollastre rostit amb verdures • Iogurt natural ecològic SOPAR: Amanida d'escarola i poma / Pa amb tomàquet i formatge / Raïm	**DIA 6** **FESTA** SOPAR	**DIA 7** • Espirals amb tomàquet • Croquetes de rostit amb enciam i olives • Iogurt natural ecològic SOPAR: Crema de porros amb rostes / Hamburguesa de llenties / Taronja	**DIA 8** **FESTA** SOPAR	**DIA 9** • Mongeta seca amb patata • Lluç al forn amb tomàquet • Fruita ecològica SOPAR: Sopa d'arròs integral / Truita de carbassó / plàtan
DIA 12 • Arròs integral amb tomàquet • Truita de carbassó i ceba amb enciam • Iogurt natural ecològic SOPAR: Broqueta de verdures / Rap al forn amb patates / Taronja	**DIA 13** • Patata i mongeta tendra • Lluç amb enciam • Fruita ecològica SOPAR: Crema de carbassa / Fesolets bullits / Mandarina	**DIA 14** • Crema de verdures • Cus-cus amb cigrons • Iogurt natural ecològic SOPAR: Sopa de ceba / Truita de patates amb amanida / Mandarina	**DIA 15** • Espaguetis amb oli i orenga • Aletes de pollastre amb enciam ecològic • Fruita ecològica SOPAR: Col-i-flor amb patata / Llenguado a la marinera / Taronja	**DIA 16** • Fesols amb patata • Salmó al forn amb verdures • Fruita ecològica SOPAR: Pizza casolana vegetal / Poma
DIA 19 • Arròs amb tomàquet • Bacallà al forn amb ceba • Iogurt natural ecològic SOPAR: Minestra / Truita de farina / Mandarina	**DIA 20** • Crema de carbassó amb crostons de pa • Estofat de llenties amb verdures i arròs • Fruita ecològica SOPAR: Bròquil amb formatge de cabra / Ou dur i palets de pa / Poma	**DIA 21** • Sopa de galets • Pilota de rostit • Torrons i neules SOPAR: Ensaladilla Russa / Nuggets de pollastre casolans amb escarola / Mandarina	SOPAR	SOPAR
SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR

Planificació i Gestió Esportiva, SL. Avinguda Girona 91, bxs. 17150 Sant Gregori (Girona) · T. 609 062 332 / 659 954 802 · info@plagesport.com . **www.plagesport.com**