MENÚ ESCOLA BRESSOL "ELS BELLUGUETS"

ABRIL 2023

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 3	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**	**DIA 7**
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
DIA 10	**DIA 11**	**DIA 12**	**DIA 13**	**DIA 14**
SETMANA SANTA	• Crema de verdures • Salmó al forn amb patates • Fruita ecològica	• Patata i mongeta verda • Fricandó de vedella • Iogurt natural ecològic	• Espaguetis amb tomàquet • Bunyols de bacallà amb enciam • Fruita ecològica	• Vichyssoisse amb crostons de pa • Truita de patata amb enciam i olives • Fruita ecològica
SOPAR	SOPAR: Minestra / Pa amb tomàquet amb sardines al forn / Kiwi	SOPAR: Crema de carbassó / Llenties amb verdures / Plàtan	SOPAR: Puré de verdures / Truita de patata i ceba / Mandarina	SOPAR: Arròs integral amb verduretes / Pollastre a la planxa / Maduixes
DIA 17	**DIA 18**	**DIA 19**	**DIA 20**	**DIA 21**
• Crema de carbassó • Macarrons a la bolonyesa • Iogurt natural ecològic	• Ensaladilla russa • Llom amb enciam ecològic • Fruita ecològica	• Pèsols amb pernil • Lluç a la marinera • Iogurt natural ecològic	• Crema de verdures amb crostons de pa • Falafels de cigro amb salsa i arròs • Fruita ecològica	• Arròs integral amb salsa de tomàquet • Truita de carbassó amb enciam i olives • Fruita ecològica
SOPAR: Llenties amb verdures / Pa integral / Maduixes	SOPAR: Tomàquets farcits de tonyina, ou dur i arròs / Macedònia natural	SOPAR: Escalivada / Tofu arrebossat amb amanida / Mandarina	SOPAR: Espirals integrals amb verdures / Truita francesa amb enciam / Kiwi	SOPAR: Puré de pastanaga / Bacallà amb salsa verda / Poma
DIA 24	**DIA 25**	**DIA 26**	**DIA 27**	**DIA 28**
• Crema de verdures • Llenties estofades • Iogurt natural ecològic	• Sopa de peix • Contracuixa de pollastre amb patata al dent d'all al romaní • Fruita ecològica	• Minestra de verdures • Filet de lluç al forn amb tomàquet i ceba • Iogurt natural ecològic	• Patata i mongeta seca • Llom a la planxa amb enciam • Fruita ecològica	• Crema de carbassa • Macarrons integrals amb tonyina • Fruita ecològica
SOPAR: Esparrecs a la brasa / Sardines a la brasa amb tomàquet / Pa integral / Maduixes	SOPAR: Patata i mongeta verda / Rap a la papilota amb ceba i tomàquet / Mandarina	SOPAR: Amanida de pasta / Truita de carxofa / Kiwi	SOPAR: Crema de verdures / Hummus amb palets de pa integral i pastanaga / Mandarina	SOPAR: Pizza casolana de verdures / Plàtan
SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR