



| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|---|--|--|---|--|
|   | <p><b>1</b></p>  | <p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>• Llonganisa a la planxa amb enciam, espàrrecs i olives negres (SOJA)</li> <li>• Fruita en almívar</li> </ul>  | <p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carabassó i porro sense lactosa amb daus de pa torrat (SOJA, SULFITS, GLUTEN)</li> <li>• Filet d'abadejo amb salsa de tomàquet (PEIX)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons ECO guisats amb verdures</li> <li>• Truita d'espínacs amb enciam, pebrot vermell i olives negres (OU)</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul>  |
| <p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta verda amb patata al vapor</li> <li>• Mandonguilles de vedella amb salsa (SOJA, GLUTEN, API, OU, SULFITS)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                   | <p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou de carn (GLUTEN, OU, SOJA)</li> <li>• Filet de lluç amb ceba i pèsols confitats (PEIX)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                           | <p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties ECO guisades amb carabassa</li> <li>• Truita de patata amb tomàquet, panís i olives verdes (OU)</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul>   | <p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb juliana d'hortalisses (GLUTEN, SULFITS)</li> <li>• Filet de gallineta amb enciam, pastanaga i olives negres (PEIX)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>             | <p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures sense lactosa amb daus de pa torrat (SOJA, SULFITS, GLUTEN)</li> <li>• Fricandó de vedella amb salsa de bolets (SULFITS)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>           |
| <p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta blanca ECO guisada amb porro (SULFITS)</li> <li>• Truita de carabassó amb enciam, espàrrecs i olives negres (OU)</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul>         | <p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs a la cassola amb bolets (SULFITS)</li> <li>• Filet de gall de Sant Pere amb tomàquet, pastanaga i olives verdes (PEIX)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de pastanaga i coliflor sense lactosa amb daus de pa torrat (SOJA, SULFITS, GLUTEN)</li> <li>• Cuixa de pollastre al forn amb patates dolces</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra de verdures</li> <li>• Hamburguesa de vedella amb ceba confitada</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>   | <p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirals amb salsa pesto sense lactosa (FRUITS SECS, CACAHUET, GLUTEN)</li> <li>• Filet de bacallà amb enciam, pebrot vermell i olives negres (PEIX)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> |
| <p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de patata gratinat sense lactosa (SOJA, SULFITS)</li> <li>• Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet, panís i olives verdes</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou de peix (PEIX, OU, GLUTEN)</li> <li>• Mussola amb salsa de tomàquet (PEIX)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                                      | <p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons ECO guisats amb col i pastanaga</li> <li>• Truita d'espínacs amb enciam, pastanaga i olives negres (OU)</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul>                                   | <p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fideua de verdures (GLUTEN)</li> <li>• Hamburguesa de lluç i gambes amb tomàquet, espàrrecs i olives verdes (PEIX, CRUSTACIS I MOL-LUSC)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>      | <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinxat de bròquil i patata</li> <li>• Llom a la planxa amb samfaina</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>   |
| <p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties ECO amb carabassó i pastanaga</li> <li>• Truita a la francesa amb enciam, remolatxa i olives verdes (OU)</li> <li>• logurt sense lactosa</li> </ul>                | <p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons INTEGRALS ECO amb salsa de tomàquet (GLUTEN)</li> <li>• Dorada al forn amb tomàquet, panís i olives verdes (PEIX)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>  | <p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta verda amb patata al vapor</li> <li>• Estofat de gall d'indi (SULFITS)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>  |   |  |

**Notes**

Un consum moderat de carns i altres aliments d'origen animal, així com limitar els aliments processats pot evitar un possible excés d'alguns nutrients que són consumits per sobre de les recomanacions (proteïnes d'origen animal, greixos saturats, greixos trans, sal i sucre). D'aquesta manera, en l'entorn del menjador escolar (i també a casa) pot resultar una bona pràctica permetre que els infants puguin repetir del primer plat i de les fruites i verdures fresques, mentre que es limiti una determinada quantitat, més moderada, per al segon plat o "tall" (especialment en el cas de les carns).

<https://scientiasalut.gencat.cat/handle/11351/1986?locale-attribute=ca>

Santa Maria, 19  
25660 - Alcoletge  
 973 196 225 (oficines)  
609 183 845 (direcció)  
 @celmirandaSLU  
 celmirandaslu@gmail.com  
 @celmiranda\_