


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

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

📞 @celmirandaSLU

📧 @celmiranda_

☎️ 973 196 225 (oficines)
609 183 845 (direcció)

✉️ celmirandaslu@gmail.com