


| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|--|
| | 1  | 2 <ul style="list-style-type: none"> Arròs a la cassola amb verdures Llonganisa a la planxa amb enciam, espàrrecs i olives negres (SOJA) Fruita en almívar | 3 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassó i porro (LLET, SOJA, SULFITS) 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 per al·lèrgens amb salsa Fruita de temporada | 8 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de brou de carn sense 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 sense gluten amb juliana d'hortalisses (SULFITS) Filet de gallineta amb enciam, pastanaga i olives negres (PEIX) Fruita de temporada | 11 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures (LLET, SOJA, SULFITS) Fricandó de vedella amb salsa de bolets (SULFITS) 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 (LLET, SOJA, SULFITS) Cuixa de pollastre al forn amb patates d'or Fruita de temporada | 17 <ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita de temporada | 18 <ul style="list-style-type: none"> Espirals sense gluten amb salsa pesto (LLET, FRUITS SECS, CACAHUET) Filet de bacallà amb enciam, pebrot vermell i olives negres (PEIX) Fruita de temporada |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> Purè de patata gratinat (LLET, SOJA, SULFITS) Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet, panís i olives verdes Fruita de temporada | 22 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de brou de peix sense gluten (PEIX, OU) 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 LLETÈRIA (LLET) | 24 <ul style="list-style-type: none"> Fideua de verdures sense 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 Llom a la planxa amb samfaina 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 sense gluten amb salsa de tomàquet Salmó al vapor amb tomàquet, panís i olives verdes (PEIX) Fruita de temporada | 30 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata al vapor Estofat de gall d'indi (SULFITS) 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