



# Programació Menú

## ESCOLA PUIG DE LES CADIRETES

MARÇ 2017

| DILLUNS                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                                                  | DIVENDRES                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          |                                                                                                                                    | 1                                                                                                                   | 2                                                                                                                                       | 3                                                                                                                  |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                    | Mongeta verda i patata<br>Pollastre rostit amb enciam i olives verdes<br>Plàtan                                     | Arròs amb salsa de tomata i orenga<br>Hamburguesa mixta amb enciam, tomata i blat de moro<br><b>logurt Natural Ecològic</b>             | Patata i mongeta seca<br>Trita de formatge amb enciam i olives<br>Pinya                                            |
| 6                                                                                                                        | 7                                                                                                                                  | 8                                                                                                                   | 9                                                                                                                                       | 10                                                                                                                 |
| Macarrons a la bolonyesa (sofregit de tomata i carn picada)<br>Ventresca de lluç arrebossada amb enciam i tomata<br>Pera | <b>Llenties ecològiques</b> guisades amb verdures<br>Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pastanaga<br>logurt maduixa | Amanida <b>d'enciam ecològic</b> , tomata, tonyina i olives.<br>Fideus a la casola<br>Plàtan                        | Crema de verdures (mongeta verda, porro, patata i pastanaga)<br>Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro<br>Suc de taronja natural | Ensaladilla russa (tonyina i olives verdes)<br>Salsitxes de pollastre amb enciam i tomata<br>Coca casolana de Poma |
| 13                                                                                                                       | 14                                                                                                                                 | 15                                                                                                                  | 16                                                                                                                                      | 17                                                                                                                 |
| Espaguetis a la carbonara<br>Filet de lluç a la marinera<br>Mandarina                                                    | <b>Crema de pastanaga ecològica</b><br>Contracuixa de pollastre al forn amb patates<br>Poma                                        | Mongeta verda i patata<br>Fricandó de vedella amb xampinyons<br><b>logurt Natural Ecològic</b>                      | Arròs amb salsa de tomata i orenga<br>Pit de gall d'indi amb enciam i blat de moro<br>Plàtan                                            | Mongeta seca amb patata<br>Calamars enfarinats amb enciam i pastanaga<br>Pera                                      |
| 20                                                                                                                       | 21                                                                                                                                 | 22                                                                                                                  | 23                                                                                                                                      | 24                                                                                                                 |
| Escudella i carn d'olla<br><b>Poma ecològica</b>                                                                         | Arròs amb all i julivert<br>Estofat de vedella a la jardineria<br>Macedònia                                                        | Crema de carbassó<br>Lluç arrebossat amb enciam i tomata<br><b>logurt Natural Ecològic</b>                          | Fesolets i patata<br>Pollastre el forn amb enciam i tomata<br>Mandarina                                                                 | Ou dur amb enciam, tomata i blat de moro<br>Macarrons a la bolonyesa<br>Pinya amb almívar                          |
| 27                                                                                                                       | 28                                                                                                                                 | 29                                                                                                                  | 30                                                                                                                                      | 31                                                                                                                 |
| <b>Crema de cigrons ecològics</b> amb ceba i porro<br>Rap arrebossat amb enciam i olives<br>Maduixes                     | Espaguetis amb oli, orenga, i formatge ratllat. Trita a la francesa amb enciam, tomata i olives<br>Pera                            | Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol)<br>Bonyols de bacallà amb enciam i tomata<br>logurt Natural | Amanida <b>d'enciam ecològic</b> , blat de moro, tomata i tonyina<br>Arròs a la cassola mixta de carn i peix<br>Plàtan                  | Sopa de peix<br>Pernilets de pollastre amb prunes<br>Suc de taronja natural                                        |

Els menús de **dieta astringent** són elaborats per: Arròs o patata i pastanaga, peix o pollastre a la planxa, i poma

**Al·lèrgies al ou:** Es substituirà per peix o carn. Els aliments amb traça d'ou seran substituïts per pastes i pa ratllat sense ou.

**Intolerància a la lactosa:** S'adaptarà el menú en aliments sense lactosa.

**Celiacs:** S'adaptarà el menú amb productes sense gluten (farines, pasta, pa ratllat, entre altres)

**Proteïna de la vaca:** Es substitueix per carn de porc o pollastre.

**Peix:** Es substituirà per carn o ou.

**Fruits secs:** Es substitueix per aliments que no portin fruits secs.

**Fruita:** Es substitueix per una altra peça de fruita.

**\*TOTS ELS ALIMENTS SÓN DE PROXIMITAT (Km 0)**

-Recordeu que per qualsevol consulta de menjador podeu trucar al telf. 603 872 274 de dilluns a divendres de 11:00 a 15:00h. Demanar per la Mireia.

Planificació i Gestió Esportiva SL. Avinguda Girona 47, 17150 Sant Gregori (Girona) - T. 609 062 332 / 659 954 802 - info@plagesport.com

**Plage**  
**SPORT**