



Programació Menú

“ESCOLA PUIG DE LES CADIRETES”

OCTUBRE 2016

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	divendres
3 Arròs amb verdures (pastanaga, ceba, pèsol i porro) Ventresca de lluç arreboïssat amb enciam i tomàquet. logurt natural	4 Cigrons amb patates Mandonguilles (ceba, pastanaga, pèsol i tomàquet) Kiwi	5 Sopa de brou amb pistons Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Plàtan	6 Mongeta verda i patata Llom rostit amb salsa Poma	7 Amanida (ou dur, tomàquet, tonyina i blat de moro). Fideus a la cassola de carn i peix (calamars i pollastre) Pera
10 Macarrons a la bolonyesa (carn picada i salsa de tomàquet) Llom de lluç al forn amb patates i enciam Raïm	11 Crema de verdures (mongeta verda, porro i pastanaga) Pollastre al forn amb patates fregides Poma	12 FESTA	13 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de tonyina amb enciam i tomàquet logurt natural ecològic	14 Mongeta seca i patata Maira arreboïssada amb enciam tomàquet i olives verdes Plàtan
17 Crema de carbassa Escalopa de pollastre amb arròs saltat Poma	18 Llenties estofades amb xoriç Lluç al forn amb enciam i olives verdes Mandarina	19 Arròs a la cassola de carn i peix (calamars i pollastre) Trita a la francesa i amb tomàquet al forn Pera	20 Espaguetis a la carbonara (llet, ceba i bacó) Salmó al forn amb verdures logurt de maduixa	21 Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) Salsitxes de pollastre amb enciam, tomàquet i blat de moro Plàtan
24 Arròs amb tomàquet Filet de sardina arreboïssat amb enciam i tomàquet Mandarina	25 Cigrons amb patata Botifarra amb verdures Macedònia de fruita natural	26 Vichyssoise (porro, ceba i patata) Pollastre rostit amb enciam Poma	27 Sopa de brou Bunyols de bacallà Amanida (enciam, tomàquet) Coca casolana	28 Macarrons Ou dur amb amanida logurt natural ecològic
31 FESTA				

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 (làctics de soja).

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 **tel. 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