



# Programació Menú

## “ESCOLA PUIG DE LES CADIRETES”

SETEMBRE 2016

| Dilluns                                                                                             | Dimarts                                                                                                           | Dimecres                                                                                               | Dijous                                                                                                | divendres                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                        | 1                                                                                                     | 2                                                                                                                 |
|                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                       |                                                                                                                   |
| 5                                                                                                   | 6                                                                                                                 | 7                                                                                                      | 8                                                                                                     | 9                                                                                                                 |
|                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                       |                                                                                                                   |
| 12                                                                                                  | 13                                                                                                                | 14                                                                                                     | 15                                                                                                    | 16                                                                                                                |
| Arròs amb tomàquet<br>Truita de formatge<br>amb enciam, tomàquet<br>i olives verdes<br>Poma         | Ensaladilla russa<br>(tonyina i olives verdes)<br>Hamburguesa amb<br>enciam, tomàquet i blat<br>de moro<br>Plàtan | Espaguetis a la<br>carbonara<br>Filet de lluç arrebossat<br>amb enciam i tomàquet<br>logurt de maduixa | Llenties guisades amb<br>verdures<br>Cap de llom a la planxa<br>amb carbassó<br>arrebossat<br>Préssec | Crema de verdures<br>(mongeta verda, porro,<br>patata i pastanaga)<br>Pollastre al forn amb<br>patates<br>sindria |
| 19                                                                                                  | 20                                                                                                                | 21                                                                                                     | 22                                                                                                    | 23                                                                                                                |
| Amanida d'arròs<br>(tomàquet, blat de<br>moro i tonyina)<br>Mandonguilles amb<br>xampinyons<br>Meló | Mongeta verda i patata<br>Escalopa de gall indi<br>amb enciam tomàquet i<br>olives negres<br>Prunes               | Macarrons a la<br>bolonyesa<br>Bacallà al forn amb<br>enciam i tomàquet<br>Macedònia                   | Mongeta seca i patata<br>Truita de pernil dolç<br>amb enciam i tomàquet<br>logurt natural ecològic    | Patates guisades amb<br>verdures<br>Calamars a la romana<br>amb enciam i blat de<br>moro<br>Pera                  |
| 26                                                                                                  | 27                                                                                                                | 28                                                                                                     | 29                                                                                                    | 30                                                                                                                |
| Crema de carbassó<br>Croquetes de rostit<br>amb arròs saltat<br>Plàtan                              | Fideus a la cassola<br>Truita a la francesa i<br>tomàquet<br>Préssec                                              | Arròs amb verdures<br>amb pastanaga, ceba,<br>pèsol i porro<br>Pollastre rostit<br>logurt de llimona   | Llenties amb xoriç<br>Amanida (enciam,<br>olives verdes)<br>Rap al forn<br>Pera                       | Minestra de verdura<br>Estofat de vedella amb<br>pèsols<br>Macedònia de fruita<br>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 (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.

-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](mailto:info@plagesport.com)

Plage  
**SPORT**