Menús noviembre

DIA	1er plato	2do plato	POSTRE
Lunes 2	Macarrones integrales con verduras (s/gluten, celiaquía, con atún, fructosa)	Tortilla de calabacín con lechuga y olivas (pollo plancha, s/huevo)	Fruta temp.
Martes 3	Lentejas con arroz y verduras (espinacas con patata, s/legumbres /fructosa)	Libritos de jamón dulce y queso con lechuga y tomate (s/gluten /lactosa; pescado plancha s/huevo)	Fruta temp.
Miércoles 4	Crema de coliflor con picatostes y queso (s/picatostes, celiaquía; s/queso, lactosa)	Jamoncitos de pollo con salsa y patata brava	Yogurt natural (Fruta)
Jueves 5	Arroz con verduras y huevo duro	Merluza a la plancha con lechuga y tomate (tortilla, s/pescado)	Fruta temp.
Viernes 6	Judía verde y patata y con jamón	Pavo con lechuga y zanahoria	Fruta temp.
Lunes 9	Arros con atún, huevo y tomate (s/huevo; s/atún)	Pollo a la plancha con lechuga y maíz	Fruta temp.
Martes 10	Garbanzos estofados con espinacas (espinacas con patata s/legumbre / fructosa)	Lomo a la plancha con lechuga y tomate (s/tomate, fructosa)	Fruta temp.
Miércoles 11	"Escudella" (sopa catalana) con fideos y albóndigas caseras (s/gluten, celiaquía; s/fructosa)	Gallo de San Pedro al horno con lechuga y olivas (pavo, s/pescado)	Yogurt natural (Fruta)
Jueves 12	Col y patata	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (pollo plancha s/huevo)	Fruta temp.
Viernes 13	**FESTIVO**		
Lunes 16	Espaguetis integrales con verduras (s/gluten, celiaquía, con atún, fructosa)	Merluza a la plancha con ajo y perejil, lechuga y atún (tortilla, s/pescado)	Fruta temp.
Martes 17	Crema de zanahoria y calabacín con picatostes y queso (s/picatostes, celiaquía; s/queso, lactosa)	Hamburguesa casera de ternera con lechuga y tomate (s/tomate, fructosa)	Fruta temp.
Miércoles 18	Judías blancas estofadas con verduras (espinacas con patata s/legumbre / fructosa)	Tortilla de queso con lechuga y zanahoria (pollo plancha, s/huevo; s/ lactosa)	Yogurt natural (Fruta)
Jueves 19	Arroz con verduras	Pavo con salsa de manzana y cebolla	Fruta temp.
Viernes 20	Brócoli con patatas	Pollo a la plancha con lechuga y maíz	Fruta temp.
Lunes 23	Lentejas con arroz y verduras (espinacas con patata, s/legumbres /fructosa)	Lomo a la plancha con patatas al horno	Fruta temp.
Martes 24	Arroz integral con verduras y pollo	Merluza al horno con lechuga y zanahoria (tortilla, s/pescado)	Yogurt natural (Fruta)
Miércoles 25	"Escudella" (sopa catalana) con pasta tiburón (s/gluten, celiaquía; s/fructosa)	Albóndigas caseras de pollo a la jardinera (s/gluten, celiaquía)	Fruta temp.
Jueves 26	Judía verde y patata	Tortilla de atún con lechuga y tomate (pollo plancha, s/huevo; s/ lactosa)	Fruta temp.
Viernes 27	Crema de calabacín con picatostes y queso (s/picatostes, celiaquía; s/queso, lactosa)	Pavo a la polancha con lechuga y olivas	Fruta temp.
Lunes 30	Espirales vegetales con verduras (s/gluten, celiaquía, con atún, fructosa)	Filete de ternera a la plancha con champiñones	Fruta temp.

***Pan integral: lunes y jueves** ****Todos los platos están cocinados con aceite de oliva virgen y sal yodada**

Meriendas Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Fruta de temporada	Pan con chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan con jamón y queso

Las adaptaciones de los menús se preparan de acuerdo a las restricciones alimentarias comunicadas al centro. En caso de alergia o intolerancia diagnosticada, es necesario disponer de la información médica correspondiente. La composición final de los platos adaptados queda condicionada a la verificación de los ingredientes y fichas técnicas de los productos.

NOTA: Por causa ajenas a nuestra voluntad, puede haber algún cambio en los menús

Menú valorado: Mercè Moreu, Nutricionista. Núm.col.182