Menús novembre

DIA	1r PLAT	2n PLAT	POSTRES
Dilluns 2	Macarrons integrals amb verdures (s/gluten, celiaquia; amb tonyina, fructosa)	Truita de carabassó amb enciam i olives (pollastre planxa, s/ ou)	Fruita temp.
Dimarts 3	Llenties amb arròs i verdures (espinacs amb patata s/ llegums / fructosa)	Llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam i tomàquet (s/gluten / lactosa; peix planxa s/ou)	Fruita temp.
Dimecres 4	Crema de coliflor amb rostes i formatge (s/rostes, celiaquia ; s/formatge, lactosa)	Pernilet de pollastre amb salsa i patata brava	Iogurt nat. (Fruita)
Dijous 5	Arròs amb verdures i ou dur	Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet (truita, no peix)	Fruita temp.
Divendres 6	Mongeta tendra i patata i amb pernilet	Gall dindi amb enciam i pastanaga	Fruita temp.
Dilluns 9	Arròs amb tonyina, ou i tomàquet (s/ou; s/tonyina)	Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Fruita temp.
Dimarts 10	Cigrons estofats amb espinacs (espinacs amb patata s/ llegums /fructosa)	Llom a la planxa amb enciam i tomàquet (s/tomàquet, fructosa)	Fruita temp.
Dimecres 11	Escudella amb fideus i pilotetes casolanes (s/gluten, celiaquia; s/ fructosa)	Gall de Sant Pere al forn amb enciam i olives (gall dindi, no peix)	Iogurt nat. (Fruita)
Dijous 12	Col i patata	Truita francesa amb enciam i pastanaga (pollastre planxa, s/ ou)	Fruita temp.
Divendres 13	***FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ***		
Dilluns 16	Espaguetis integrals amb verdures (s/gluten, celiaquia; amb tonyina, fructosa)	Lluç a la planxa amb all i julivert, enciam i tonyina (truita, no peix)	Fruita temp.
Dimarts 17	Crema de pastanaga i carabassó amb rostes i formatge (s/rostes, celiaquia; s/formatge, lactosa)	Hamburguesa casolana de vedella amb enciam i tomàquet (s/tomàquet, fructosa)	Fruita temp.
Dimecres 18	Mongetes blanques estofades amb verdures (espinacs amb patata s/ llegums / fructosa)	Truita de formatge amb enciam i pastanaga (pollastre planxa, s/ ou / lactosa)	Iogurt nat. (Fruita)
Dijous 19	Arròs amb verdures	Gall dindi amb salsa de poma i ceba	Fruita temp.
Divendres 20	Bròquil amb patates	Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Fruita temp.
Dilluns 23	Llenties amb arròs i verdures (espinacs amb patata s/ llegums / fructosa)	Llom a la planxa amb patates al forn	Fruita temp.
Dimarts 24	Arròs integral amb verdures i pollastre	Lluç al forn amb enciam i pastanaga (truita, no peix)	Iogurt nat. (Fruita)
Dimecres 25	Escudella amb galets (s/gluten, celiaquia; s/ fructosa)	Mandonguilles casolanes de pollastre a la jardinera (s/gluten, celiaquia)	Fruita temp.
Dijous 26	Mongeta verda i patata	Truita de tonyina amb enciam i tomàquet (pollastre planxa s/ou; s/tomàquet, fructosa)	Fruita temp.
Divendres 27	Crema de carabassó amb rostes i formatge (s/rostes, celiaquia; s/formatge, lactosa)	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Fruita temp.
Dilluns 30	Espirals vegetals amb verdures (s/gluten, celiaquia; amb tonyina, fructosa)	Filet de vedella a la planxa amb xampinyons	Fruita temp.

Pa integral: dilluns i dijous** ** ** Tots els plats estan cuinats amb oli d'oliva verge i sal iodada

Berenars Infantil

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fruita de temporada	Pa amb xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa amb pernil i formatge

Les adaptacions dels menús es preparen d'acord amb les restriccions alimentàries comunicades al centre. En cas d'al·lèrgia o intolerància diagnosticada, cal disposar de la informació mèdica corresponent. La composició final dels plats adaptats queda condicionada a la verificació dels ingredients i de les fitxes tècniques dels productes.

NOTA: Per causes alienes a nosaltres, pot haver-hi algun canvi en els menús

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