

Menú setembre 22

MITJANS i GRANS



<p>Dilluns 5 Amanida d'espíral amb salsa de xampinyons (1)</p> <p>Truita de patates amb enciam laminat (2)</p> <p>Síndria Berenar: Entrepà de pernil cuit (1)(3)(8)</p>	<p>Dimarts 6 Verdura amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de taronja (7)</p> <p>Meló Berenar: Entrepà de formatge (1)(3)</p>	<p>Dimecres 7 Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Poma ratllada Berenar: Plàtan amb pa (1)(3)</p>	<p>Dijous 8 Crema de verdures</p> <p>Botifarra amb enciam i remolatxa ratllada (8)(10)</p> <p>logurt (3) Berenar: Macedònia</p>	<p>Divendres 9 Fideus a la cassola amb costella (1)(8)</p> <p>Lluç al forn amb pastanaga ratllada (5)</p> <p>Pera Berenar: logurt (3)</p>
<p>Dilluns 12 Arros caldós amb verdures</p> <p>Estofat de lleties</p> <p>Meló Berenar: Entrepà de formatge (1)(3)</p>	<p>Dimarts 13 Crema de carbassó</p> <p>Remenat d'ou i patata i tomàquet amanit (2)</p> <p>Poma ratllada Berenar: Entrepà de pernil cuit (1)(3)(8)</p>	<p>Dimecres 14 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge (1)(3)</p> <p>Bacallà a la planxa amb enciam laminat (5)</p> <p>Pera Berenar: Plàtan amb pa (1)(3)</p>	<p>Dijous 15 Verdura amb patata</p> <p>Tall rodó de porc al forn amb salsa de verdures (8)</p> <p>logurt (3) Berenar: Macedònia</p>	<p>Divendres 16 Estofat de mongeta seca</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb enciam i olives (7)</p> <p>Síndria Berenar: logurt (3)</p>
<p>Dilluns 19 Minestra de verdures</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (2)</p> <p>Poma ratllada Berenar: Entrepà de pernil cuit (1)(3)(8)</p>	<p>Dimarts 20 Espaguetis amb sofregit de tomàquet (1)(3)(8)</p> <p>Pollastre al forn amb pastanaga ratllada (7)</p> <p>Síndria Berenar: Entrepà de gall dindi (1)(3)(7)</p>	<p>Dimecres 21 Crema de porros</p> <p>Anelles de calamar a la planxa amb tomàquet amanit (6)</p> <p>Pera Berenar: Plàtan amb pa(1)(3)</p>	<p>Dijous 22 Arròs amb saltat d'alls i xampinyons</p> <p>Hamburguesa de vedella amb pastanaga ratllada (10)</p> <p>logurt (3) Berenar: Macedònia</p>	<p>Divendres 23 Estofat de cigrons</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures (1)</p> <p>Síndria Berenar: logurt (3)</p>
<p>Festiu municipal</p>	<p>Dimarts 27 Arròs a la cassola (8)</p> <p>Lleties amb trocets de tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>Síndria Berenar: Entrepà de gall dindi (1)(3)(7)</p>	<p>Dimecres 28 Pèsols amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de poma i amb enciam laminat (7)</p> <p>Poma ratllada Berenar: Plàtan amb pa (1)(3)</p>	<p>Dijous 29 Brou d'au amb pasta (1)(7)</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i herbes provençals i amb tomàquet amanit(5)</p> <p>logurt (3) Berenar: Macedònia</p>	<p>Divendres 30 Crema de carbassa</p> <p>Truita francesa amb sofregit de tomàquet (2)</p> <p>Meló Berenar: logurt</p>


PA: ELABORAT DE MANERA ARTESANAL I, UN COP PER SETMANA, S'OFERIRÀ EL PA INTEGRAL, DE CIVADA, ESPELTA, ORDÍ O SÈGOL.
IOGURT: TOTS ELS IOGURTS SÓN SENSE SUCRE DE LA FAGEDA.

[.Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)




ADAPTACIONS DELS MENÚS


- Pa sense gluten
- Pasta sense gluten
- Arrebossats sense glúten

Sense gluten 


- Truïta substituïda per carn, pollastre o peix segons el menú

Sense ou 


- Logurt substituït per fruita
- Salses sense llet

Sense llet 

- Plat sense fruits secs

Sense fruits secs 


- Peix substituït per carn, pollastre o ou segons el menú

Sense peix 


- Plat sense marisc

Sense marisc 

- Carn substituïda per ou, peix o proteïna vegetal segons el menú

Sense carn 


- Porc substituït per ou o peix segons el menú

Sense porc 

- Carn, pollastre, peix i ou substituïda per proteïna vegetal
- Sense llet
- Sense ou

Vegans 

- Plat sense sulfits

Sense Sulfits 

- Plat sense soja

Sense soja 