

## ESCOLA ENXANETA

MENÚ  
No Ou  
No peix  
No fruits secs

Març 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b> K:515 H: 54 P:12 L: 32  <b>Crema de carbassó</b> <b>Gall d'indi amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>2</b> K:578 H:40 P:22 L:38  <b>Fideuà de verdures</b> <b>Pollastre amb ceba</b> <b>logurt (1,7,15)</b>	<b>3</b> K:590 H:54 P:16 L:30  <b>Arròs integral amb pastanaga i sofregit de tomàquet</b> <b>Vedella a la jardineria</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>4</b> K:523 H: 51 P:20 L: 29  <b>Mongeta tendre amb patata</b> <b>Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>5</b> K:535 H:55 P:15 L:29  <b>Brou vegetal amb pasta petita</b> <b>Llom amb verdures</b> <b>Fruita de temporada (1,9,15)</b>
<b>8</b> K:545 H:50 P:14 L:36  <b>Macarrons integrals amb oli i orenga</b> <b>Gall d'indi amb enciam i pastanaga</b> <b>Fruita de temporada (1,15)</b>	<b>9</b> K:525 H: 43 P:20 L: 32  <b>Coliflor amb patata</b> <b>Pollastre amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>10</b> K:533 H: 51 P:20 L: 29  <b>Llenties amb arròs</b> <b>Vedella amb ceba</b> <b>logurt (7,15)</b>	<b>11</b> K:465 H: 53 P:17 L: 32  <b>Arròs a la napolitana</b> <b>Llom amb pinya</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>12</b> K:463 H: 51 P:20 L: 29  <b>Crema de carbassa i poma</b> <b>Pollastre rostit amb pebrot</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>
<b>15</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Sopa juliana amb pistons</b> <b>Pollastre amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,9,15)</b>	<b>16</b> K:587 H: 50 P:20 L: 30  <b>Mongeta blanca estofada</b> <b>Llom amb ceba</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>17</b> K:525,5 H: 49 P:15 L: 36  <b>Arròs integral amb tomàquet</b> <b>Daus de gall d'indi saltejats amb xampinyons</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>18</b> K:516 H:50 P:14 L:36  <b>Crema de carbassó i porro</b> <b>Cigrons amb daus de patata i salseta de verdures</b> <b>logurt (7)</b>	<b>19</b> K:489 H:49 P:20 L:30  <b>Espirals amb verdures</b> <b>Hamburguesa de vedella amb formatge</b> <b>Fruita de temporada (1,7,15)</b>
<b>22</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Patates guisades amb carxofes i pernil</b> <b>Gall d'indi amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>23</b> K:415,6 H:54 P:16 L:30  <b>Llenties estofades amb pastanaga</b> <b>Llom amb cus cus</b> <b>Fruita de temporada (1,15)</b>	<b>24</b> K:425 H:50 P:14 L:36  <b>Crema de calçots amb crostons</b> <b>Pernilnets de pollastre al forn</b> <b>logurt (1,7,15)</b>	<b>25</b> K:552 H:40 P:22 L:38  <b>Espaguetis integrals amb formatge</b> <b>Gall d'indi amb pistó</b> <b>Fruita de temporada (1,7,15)</b>	<b>26</b> K:585 H: 51 P:20 L: 29  <b>Arròs caldós de verdures i pèsols</b> <b>Vedella amb enciam i pastanaga</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>
<b>SETMANA SANTA</b>				

Els menús s'adaptaran a possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària, els llegums i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. Peix fresc 1 cop al mes. La fruita i verdura serà de km.0 i proximitat. Aquest document és propietat d'Alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm. T00386

Els segons plats aniran acompanyats d'amanida (enciam, tomàquet i pastanaga, majoritàriament) independentment de la guarnició esmentada en el menú.

Pa integral un dia a la setmana.

**LLEGENDA AL·LÈRGENS:**(1)Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2)Crustacis i productes a base de crustacis (3)Ous i productes a base d'ou (4)Peix i productes a base de peix (5)Cacauets i productes a base de cacauets (6)Soja i productes a base de soja (7)Llet i els seus derivats (inclou la lactosa) (8)Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9)Api i productes derivats (10)Mostassa i productes derivats (11)Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12)Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13)Tramussos i productes a base de tramussos (14)Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15)Carn i derivats carnis