

# Menú ENXANetA

Setembre 2017

Menú NO sense ou



## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

**11**

**FESTA**

**18**

Amanida Russa (3)(7)  
Estofat de gall d'indi a la jardineria (15)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** Fajitas de verdures amb pollastre i guacamole.

K: 527 H: 55 P: 22 L: 25

**25**

Macarrons Napolitana  
Bistec de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**Proposta de sopar:** Sopa d'au, salsitxes de pollastre i fruita

**12**

Macarrons amb oli, orenga i formatge (1) (7)  
Pit de pollastre a la planxa amb amanida i olives (15)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** Gaspaxo amb rostes. Truita de patata i ceba. Fruita

K: 588 H: 67 P: 21 L: 27

**19**

Arròs caldós (15)  
Bacallà al forn amb enciam, pastanaga i olives (4)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** Gaspaxo amb rostes. Truita de ceba i patata amb amanida. Fruita

K: 640 H: 851,240 P: 25 L: 40

**26**

Arròs caldós (15)  
Salsitxes de pollastre amb xampinyons (15)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** gaspatxo amb rostes. Hummus amb pa de pita i dips de verdura., Fruita

K: 535 H: 45 P: 23 L: 29

**13**

Llenties estofades  
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro (4)  
logurt (7)

**Proposta per Sopar:** Amanida de tomàquet i feta. Pollastre marinat. Fruita

K: 560 H: 59 P: 15 L: 29

**20**

**Bròquil amb patata**  
**Lluç al forn**  
**amb enciam i cogombre (4)**  
**Fruita de temporada**

Bròquil amb patata  
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre (15)  
Fruita de temporada

K: 524 H: 48 P: 17 L: 31

**27**

Mongetes blanques estofades amb verdures  
Bacallà amb salsa de tomàquet (4)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** Vichyssoise. Bacallà al papillota amb patata. Fruita

K: 440 H: 49 P: 17 L: 25

**14**

Arròs amb tomàquet  
Botifarra amb enciam i olives (1)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** Mongeta verda amb xampinyons. Salmó al forn amb ceba i patata. Fruita

K: 521 H: 63 P: 19 L: 22

**21**

Cigrons guisats amb xoriç (15)  
Salmó amb tomàquet amanit (4)  
logurt (7)

**Proposta per Sopar:** Saltejat de verdures amb quinoa i gambetes. Fruita

K: 516 H: 67 P: 17 L: 31

**28**

Crema de temporada de carbassó i porro (7)  
Filet de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1)(3)(4)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** Amanida de pasta amb pollastre. Fruita

K: 587 H: 55 P: 34 L: 18

**15**

**Crema de verdures (7)**  
**Truita de patata i ceba amb enciam (3)**  
**Fruita de temporada**

Crema de verdures (7)  
Gall d'indi amb all i xampinyons i patata al caliu (15)  
Fruita de temporada

K: 550 H: 47 P: 30 L: 27

**22**

Tirabuixons a la napolitana(1)  
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** Vichyssoise. Truita de carbassó amb pa amb tomàquet. Fruita

K: 537 H: 55 P: 24 L: 25

**29**

Bledes amb patates  
Mandonguilles de vedella amb cuscús integral (1)(15)  
logurt (7)

**Proposta per Sopar:** Cuscús integral amb verdures. Sardines al forn. Fruita

K: 560 H: 57 P: 25 L: 27

### LLEGENDA ALÈRGENS

(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 (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, 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 càrnics.

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, llenties...) 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. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.

Aquest document és propietat d'alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm T00386