

ESCOLA ENXANETA

MENÚ
No Ou

Febrer
2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 K:515 H: 54 P:12 L: 32 Espaguetis amb verdures i sofregit de tomàquet Peix al forn amb enciam Fruita de temporada (1,4)	2 K:432 H:40 P:22 L:38 Crema de carbassó i ceba Fricandó de vedella logurt (1,7,15)	3 K:525,6 H:54 P:16 L:30 Mongetes estofades Gall d'indi amb enciam Fruita de temporada (15)	4 K:415 H: 51 P:20 L: 29 Mongeta tendre amb patata Lluç amb salsa verda Fruita de temporada (1,4)	5 K:535 H:55 P:15 L:29 Arròs integral a la milanesa (ceba, pèsols i pernil dolç) Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (15)
8 K:415 H:50 P:14 L:36 Sopa de verdures amb fideus Vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,9,15)	9 K:425 H: 43 P:20 L: 32 Llenties estofades amb verdures Rap amb suquet i patates panaderes Fruita de temporada (4)	10 K:523 H: 51 P:20 L: 29 Arròs amb tomàquet Pollastre amb carxofes fregides logurt (7,15)	11 K:515 H: 53 P:17 L: 32 Espaguetis integrals amb formatge Daus de gall d'indi saltats amb verduretes Fruita de temporada (1,7,15)	12 K:453 H: 51 P:20 L: 29 CARNAVAL Pizza sense ou Fingers de pollastre fregits sense ou Fruita de temporada (1,4,7,15)
15 K:565 H: 53 P:17 L: 30 Sopa de peix amb arròs integral Peix al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4)	16 K:417 H: 50 P:20 L: 30 Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (15)	17 K:545,5 H: 49 P:15 L: 36 Cigrons estofats Bacallà amb amanida Fruita de temporada (4,15)	18 K:516 H:50 P:14 L:36 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona logurt (7,15)	19 K:459 H:49 P:20 L:30 Pasta amb tomàquet i orenga Lluç fregit sense ou amb pastanaga i olives Fruita de temporada (1,4)
22 K:525 H: 53 P:17 L: 30 Macarrons integrals gratinats Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada (1,7,15)	23 K:425,6 H:54 P:16 L:30 Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata Llom amb formatge Fruita de temporada (7,15)	24 K:586 H:50 P:14 L:36 Llenties amb arròs Peix al forn amb enciam logurt (4,7)	25 K:452 H:40 P:22 L:38 Bròquil amb patata Pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	26 K:585 H: 51 P:20 L: 29 Arròs a la cassola Peixet fregit sense ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)

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'ous (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)Anhídrid 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