Els plats contenen:

- GLUTEN
- OU
- API
- LLET I DERIVATS
- PROTEÏNA DE VACA
- SULFITS
- LLEGUMS
- PEIX
- FRUITS DE CLOSCA

Desembre 2016

Escola Mas Maria

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			PATATES, MONGETES VERDES I PASTANAGUES BULLIDES FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA 1 2 5 3 4 ALL I OLI FRUITA NATURAL	PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES 6 LLUÇ AL FORN (ceba i pastanaga natural) 8 7 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i FRUITA NATURAL
DILLUNS 5	**DIMARTS 6**	**DIMECRES 7**	**DIJOUS 8**	**DIVENDRES 9**
MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 9 10 11 12 ESTOFAT DE VEDELLA AMB LLIMONA I FARIGOLA 13 16 14 15 PATATA BULLIDA FRUITA NATURAL	Festiu	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 20 FRICANDÓ DE LLOM 21 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA NATURAL	Festiu	Festiu
DILLUNS 12	**DIMARTS 13**	**DIMECRES 14**	**DIJOUS 15**	**DIVENDRES 16**
ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 27 28 29 30 CROQUETES DE BACALLÀ 31 36 33 34 32 35 JULIANA D' ENCIAM FRUITA NATURAL	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) 37 POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) 38 AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT	AMANIDA "A LA TEVA MIDA" 39 40 41 42 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS 43 MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA NATURAL	SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS 44 45 46 ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES 48 47 PÈSOLS SALTEJATS FRUITA NATURAL	MENESTRA CASOLANA (patata, mongeta verda, pastanaga i carbassó) AMB MAIONESA 49 50 LLOM A LES FINES HERBES 51 54 52 53 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA NATURAL
DILLUNS 19	**DIMARTS 20**	**DIMECRES 21**	**DIJOUS 22**	**DIVENDRES 23**
TALLARINES AL PESTO SUAU (oli d'oliva, alfàbrega, formatge ratllat i picada d'atmetlles) 55 56 57 58 59 HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA 61 60 VERDURA BULLIDA (temporada) FRUITA NATURAL	COLIFLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL,FORMATGE I DAUS DE PERNIL DOLÇ 62 63 64 65 66 CAÇÓ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 67 68 AMANIDA VARIADA FRUITA NATURAL	CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet) 69 BOTIFARRA A LA PLANXA 70 AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA NATURAL		Festiu
DILLUNS 26	**DIMARTS 27**	**DIMECRES 28**	**DIJOUS 29**	**DIVENDRES 30**
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

Recomanació Sopars

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERD IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS AMB SALSA ROSA CROQUETES CASSOLANES DE QUINOA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 5	**DIMARTS 6**	**DIMECRES 7**	**DIJOUS 8**	**DIVENDRES 9**
PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES ALETES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS	Festiu	ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT AMB PANSES I CEBA TRUITA D'ALLS TENDRES IOGURT BEGUT	Festiu	Festiu
DILLUNS 12	**DIMARTS 13**	**DIMECRES 14**	**DIJOUS 15**	**DIVENDRES 16**
MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES LLONZES DE LLOM AMB MEL FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERD IOGURT	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) OUS AMB SANFAINA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	SOPA DE VERDURES AMB PISTONS BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT (farina,ou i pa ratllat) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 19	**DIMARTS 20**	**DIMECRES 21**	**DIJOUS 22**	**DIVENDRES 23**
BLEDES AMB PATATES PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA CUALLADA	PASTA INTEGRAL AMB ALBERGÍNIES I TOMAQUET NATURAL TRUITA DE XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	Festiu
DILLUNS 26	**DIMARTS 27**	**DIMECRES 28**	**DIJOUS 29**	**DIVENDRES 30**
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

Necessitats Alimentàries Especials

1. Fideus sense gluten
2. Pasta sense ou
3. Fideus amb carn
4. Sense api
5. Cuinat sense vi
6. Sense pèsols
7. Llom a la planxa
8. Cuinat sense vi
9. Macarrons s/gluten
10. Pasta s/ou i s/formatge
11. Sense formatge
12. Sense formatge
13. Vedella a la planxa
14. Lluç a la planxa
15. Vedella a la planxa
16. Vedella a la plancha
17. Verdura bullida amb patata
18. Pollastre a la planxa
19. Cuinat sense vi
20. Menestra de verdures
21. Llom a la planxa
22. Menestra de verdures
23. Lluç a la planxa
24. Vedella a la planxa
25. Lluç a la planxa
26. Cuinat sense vi
27. Pasta sense gluten
28. Pasta sense ou
29. Sense formatge
30. Sense formatge
31. Croquetes s/gluten
32. Croquetes pernil
33. Peix arrebossat
34. Peix arrebossat
35. Bacallà arrebossat
36. Bacallà arrebossat
37. Menestra de verdures
38. Pollastre a la planxa
39. Sense formatge
40. Sense formatge
41. Sense panses ni pipes
42. Sense mostassa
43. Arròs amb verdures
44. Pasta sense gluten
45. Pasta sense ou
46. Sense api
47. Vedella a la planxa
48. Lluç a la planxa
49. Sense maionesa
50. Sense maionesa
51. Salsa sense gluten
52. Llom a la planxa
53. Llom a la planxa
54. Llom a la planxa
55. Pasta sense gluten
56. Pasta s/ou napolitana
57. Salsa Napolitana
58. Salsa Napolitana
59. Salsa napolitana
60. Hamburguesa de peix
61. Vedella a la planxa
62. Sense beixamel
63. Sense formatge ratllat
64. Sense beixamel
65. Sense beixamel
66. Sense pernil
67. Farina sense gluten
68. Pollastre a la planxa
69. Verdura bullida amb patata
70. Llom a la planxa
71. Pasta s/gluten
72. Pasta s/ou
73. Sopa de verdures
74. Sense àpi
75. Sense mandonguilles
76. Cuinat sense vi
77. Pasta sense gluten
78. Pasta s/ou napolitana
79. Salsa Napolitana
80. Salsa Napolitana
81. Salsa napolitana
82. Carn a la planxa
83. Cuinat sense vi
84. Sense truita
85. Sense pèsols i s/gall d'indi
86. Llom a la planxa
87. Cuinat sense vi
88. Menestra de verdures
89. Arrebossat s/gluten
90. Arrebossat sense ou
91. Pasta s/gluten
92. Pasta sense ou
93. Salsa napolitana
94. Salsa napolitana
95. Salsa napolitana
96. Salsa napolitana
97. Farina sense gluten
98. Carn a la planxa
99. Caçó a la planxa
100. Caçó a la planxa
101. Pa s/gluten
102. Sense làctics
103. Sense làctics
104. Pasta s/gluten
105. Pasta s/ou
106. Sense pèsols
107. Sense salsitxes ni vi
108. Verdura bullida amb patates
109. Cuinat sense vi

PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT:
Tota la fruita i la verdura (excepte la mongeta verda).
Tota la pasta i l´arròs (blanc i integral).
Totes les llegums (excepte els pèsols).
El tomàquet triturat i el blat de moro.
Pa blanc i integral, la farina, la sal i el pa ratllat.
El peix és de producció nacional i el pollastre és "pio"

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001111)"

EL DIA 22 HI HAURÀ MENÚ ESPECIAL DE NADAL:

1r PLAT: Sopa de Nadal amb mini mandonguilles
2º PLAT: Pollastre al forn amb poma i daus de patata
POSTRE: Iogurt amb xocolatina i neula

saned