



Els plats contenen:

GLUTEN

OU

API

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS

PEIX

FRUITS DE CLOSCA

Setembre 2017

Escola Mas Maria



DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 1 2 3 4 CROQUETES DE POLLASTRE 5 6 7 JULIANA D' ENCIAM FRUITA NATURAL	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) SALMÓ AMB SALS D'ALLS 9 8 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA NATURAL	CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet) SALSITXES A LA PLANXA 10 11 AMANIDA VARIADA IOGURT	VICHYSOISE (crema de porros i patates) 12 13 PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) 14 15 16 17 AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA NATURAL
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 19 18 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA NATURAL	AMANIDA CATALANA (enciam, tomàquet, olives verdes, formatge, pernil dolç i llonganissa) 23 20 21 22 GALL D'INDI MARINAT AL FORN 24 25 CARBASSÓ A LA PLANXA FRUITA NATURAL	PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES 26 HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA 28 27 HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE FRUITA NATURAL	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 29 BASTONETS DE POLLASTRE AMB "QUICOS" 30 31 32 33 AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i IOGURT	MACARRONS ROSSINI (salsa de tomàquet CASOLANA i beixamel) 34 35 36 37 LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR I PÈSOLS 38 41 39 40 AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA NATURAL
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) 42 DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU 43 45 44 AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA NATURAL	CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA 46 OUS FARCITS AMB MAIONESA, TONYINA I OLIVES 47 50 48 49 AMANIDA D' ENCIAM,PASTANAGA I FRUITA NATURAL	BLEDES AMB PATATES 51 LLOM A LA PLANXA AMB SALS "CHIMICHURRI" (salsa opcional) AMANIDA D'ENCIAM I PIPES (opcional) FRUITA NATURAL	AMANIDA "A LA TEVA MIDA" 56 52 53 54 55 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS 57 ALBERGINIES A LA PLANXA IOGURT	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS 58 59 ESTOFAT DE SÍPIA 61 60 PÈSOLS SALTEJATS FRUITA NATURAL

Recomanació Sopars

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	MONGETES VERDES SALTEJADES AMB GALL D'INDI BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell) FRUITA DEL TEMPS	BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE BISTEC DE VEDELLA AMB SALSINA DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA (olives negres, ou dur, tonyina, i julivert) LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ IOGURT BEGUT	AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanagues i daus de tomàquet) TIRES DE POLLASTRE AL CURRI FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS LLOM DE SALMÓ AL PAPILOTTE FRUITA DEL TEMPS	BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE OUS AMB SANFAINA IOGURT	AMANIDA DE MONGETES SEQUES (tonyina, olives negres, pastanaga ratllada i tomàquet) LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'AU AMB ARRÒS CONILL RUSTIT MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	GRAELLA DE VERDURES PIZZA CASOLANA DE BACÓ (salsa de tomàquet, mozzarella i orenga) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) TRUITA DE FORMATGE BROQUETA DE FRUITA VARIADA	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) PINXOS DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	LLACETS A LA NAPOLITANA LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ CUALLADA	CREMA FREDA DE MELÓ AMB ENCENALLS DE PERNIL CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS

Necessitats Alimentàries Especials

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1. Pasta sense gluten | 18. Pollastre a la planxa | 35. Pasta sense ou | 52. Sense formatge |
| 2. Pasta sense ou | 19. Bacallà a la planxa | 36. Macarrons a la napolitana | 53. Sense formatge |
| 3. Sense formatge | 20. Amanida amb pernil cuit | 37. Macarrons a la napolitana | 54. Sense panses ni pipes |
| 4. Sense formatge | 21. Amanida amb pernil cuit | 38. Lluç a la planxa | 55. Sense mostassa |
| 5. Croquetes s/gluten | 22. Amanida amb formatge | 39. Carn a la planxa | 56. Sense vinagre |
| 6. Pollastre arrebossat | 23. Sense vinagre | 40. Sense pèsols | 57. Arròs amb verdures |
| 7. Pollastre arrebossat | 24. Farina s/gluten | 41. Lluç a la planxa | 58. Pasta s/gluten |
| 8. Llom a la planxa | 25. Sense marinar | 42. Sense truita | 59. Pasta s/ou |
| 9. Salmó a la planxa | 26. Sense pèsols | 43. Caçó a la planxa | 60. Estofat de vedella |
| 10. Verdura bullida amb patata | 27. Hamburguesa de peix | 44. Vedella a la planxa | 61. Cuiinat sense vi |
| 11. Llom a la planxa | 28. Vedella a la planxa | 45. Caçó a la planxa | |
| 12. Sense làctics | 29. Menestra de verdures | 46. Verdura bullida amb patates | |
| 13. Sense làctics | 30. Arrebossat s/gluten | 47. Truita vegana | |
| 14. Pizza sense gluten | 31. Arrebossat s/ou i s/maionesa | 48. Truita de pernil cuit | |
| 15. Sense formatge | 32. Arrebossat sense "quicos" | 49. Truita de tonyina | |
| 16. Sense formatge | 33. Sense maionesa | 50. Truita de tonyina | |
| 17. Pizza de tonyina | 34. Pasta i salsa s/gluten | 51. Llom a la planxa | |

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 (CAT001048)"