



Menú Basal

LESTONNAC L'ENSENYANÇA
TARRAGONA

SETEMBRE

DIVENDRES

04

DILLUNS

31

DIMARTS

01

DIMECRES

02

DIJOUS

03

*Fruita fresca de temporada: poma,
pera, plàtan, meló i síndria*

*La fruita servida podrà variar en funció de la
disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta
de fruita fresca i de temporada*

07

08

Espirals integrals napolitana

Croquetes de carn d'olla fregides

Enciam i moresc

Pa integral i fruita fresca

Kcal: 639,456 prot (g): 16,781 lip (g): 18,686 hc (g): 94,971

09

Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra,
pastanaga i patata)

Pernilets de pollastre a la llimona

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 621,029 prot (g): 35,646 lip (g): 23,038 hc (g): 62,675

10

**MENÚ FESTA
CATALANA**

11

FESTIU

14

Llenties estofades amb carbassa

Trita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 641,675 prot (g): 23,666 lip (g): 19,429 hc (g): 85,044

15

Espaguetis integrals a la florentina
(espinacs i beixamel)

Contracuixa de pollastre al forn/planxa

Enciam i moresc

Pa integral i fruita fresca

Kcal: 740,286 prot (g): 40,68 lip (g): 28,595 hc (g): 73

16

Coca de verdures i formatge casolana

Cigrons saltats amb ceba i pastanaga

-

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 734,723 prot (g): 24,452 lip (g): 16,268 hc (g): 115,045

17

Crema de verdures de temporada

Llom al forn/planxa

Patates dau al forn

Pa integral i fruita fresca

Kcal: 610,857 prot (g): 35,496 lip (g): 20,493 hc (g): 66,512

18

Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols,
pernil dolç)

Lluç a l'andalus casolà fregit

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i iogurt natural

Kcal: 644,472 prot (g): 33,307 lip (g): 20,569 hc (g): 80,379

21

Coliflor al vapor amb patates
Espirals integrals amb bolonyesa de soja
texturitzada

-

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 605,146 prot (g): 25,834 lip (g): 10,466 hc (g): 95,033

22

Crema de pèsols amb crostons
Pernilets de pollastre al forn a les herbes
provençals

Enciam i pastanaga

Pa integral i iogurt natural

Kcal: 681,199 prot (g): 44,17 lip (g): 27,224 hc (g): 57,272

23

FESTIU

24

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

25

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons)

Salmó al forn/planxa

Enciam i moresc

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 643,881 prot (g): 25,201 lip (g): 20,747 hc (g): 85,87

28

Bròquil amb patates saltat
Magre de porc amb salsa de poma

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 614,538 prot (g): 39,179 lip (g): 21,876 hc (g): 59,841

29

Llenties estofades amb pastanaga

Trita de patata i ceba

Enciam i olives

Pa integral i fruita fresca

Kcal: 656,986 prot (g): 23,795 lip (g): 21,758 hc (g): 81,988

30

Crema de carbassa rostida
Contracuixa de pollastre al forn/planxa

Patata panadera al forn

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 603,357 prot (g): 32,336 lip (g): 21,653 hc (g): 65,852

01

02

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...

 Verdura

 Pasta/Arròs

 Llegums

 Per sopar pot ser...

 Pasta/Arròs

 Verdura

 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...

 Ou

 Peix

 Llegums

 Carn

 Per sopar pot ser...

 Carn  Peix

 Ou  Carn

 Peix  Ou

 Ou  Peix

 Fruita



 Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOSSASSA	API	ALTRAMUGES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11			14
			Guarnició	Enciam i moresc														14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											14
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2							9					
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i moresc														14
		Dijous	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9					14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4	5				9					14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3					8	9	10	11			14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3					9						14
			Guarnició	Patates fregides														
		Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Dimecres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									14
			Guarnició	Enciam i moresc														14
		Dijous	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 6	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimarts	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 7	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														