



Menú Infantil-llar

LESTONNAC L'ENSENYANÇA
TARRAGONA

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
		<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>		
07	08	09	10	11
	Espirals integrals napolitana Lluç al forn/planxa Enciam i moresc Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	MENÚ FESTA CATALANA	FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i moresc Pa integral i fruita fresca	Bròquil al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Magre de porc amb salsa de pastanaga Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Lluç al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampignons) Salmó al forn/planxa Enciam i moresc Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma - Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca		

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

Aprende 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



Ou



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Fruita



Pasta/Arròs



Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Infantil-llar

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	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRANSUSOS	SULFITS	
Infantil-llar	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates														1.4	
			Segon	Estofat de porc a la jardinera															
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet															
			Segon	Truita de carbassó			3												1.4
			Guarnició	Enciam i remolatxa															
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates															1.4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															1.4
			Guarnició	Enciam i moresc															1.4
		Dijous	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1										9		11		1.4
			Segon	Abadejo al forn/planxa					4	5									1.4
			Guarnició	Enciam i olives															1.4
		Divendres	Primer	Bajoquetes amb patates al vapor															1.4
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1														
			Guarnició	-															
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Arròs melós de peix i marisc					4	5				9					1.4
			Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó,															
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1										9		11		
			Segon	Lluç al forn/planxa					4	5									
			Guarnició	Enciam i moresc															1.4
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, p															1.4
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona															1.4
			Guarnició	Enciam i tomàquet															1.4
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															1.4
			Segon	Truita de patata i carbassó			3												1.4
			Guarnició	Enciam i olives															1.4
		Divendres	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1														
			Segon	Truita de patata i ceba			3												
			Guarnició	Enciam i pastanaga															1.4
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1										9		11		
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															1.4
			Guarnició	Enciam i moresc															1.4
		Dimecres	Primer	Bròquil al vapor															
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga															
			Guarnició	-															
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada															1.4
			Segon	Magre de porc amb salsa de pastanaga															1.4
			Guarnició	Patates dau al forn															1.4
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols															
			Segon	Lluç al forn/planxa					4	5									1.4
			Guarnició	Enciam i tomàquet															1.4
Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates															1.4	
		Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1								8	9	10	11				
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Crema de pèsols															1.4	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc															1.4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga															1.4	
	Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1										9		11	12	1.4	
		Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1		2	3							9				1.4	
		Guarnició	Patates al forn															1.4	
	Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures															1.4	
		Segon	Truita de carbassó			3												1.4	
		Guarnició	Enciam i remolatxa															1.4	
	Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan																
		Segon	Salmó al forn/planxa					4	5									1.4	
		Guarnició	Enciam i moresc															1.4	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															1.4	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1														1.4	
		Segon	Truita de patata i ceba			3												1.4	
		Guarnició	Enciam i olives															1.4	
	Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida															1.4	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															1.4	
		Guarnició	Patata panadera al forn															1.4	
	Dijous	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.