



Menú Ovolactovegetarià

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 Nuggets de bròquil i formatge fregits Enciam i moresc Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Llenties estofades amb arròs - 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	Crema de llegums (mongetes seques) Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) - Pa integral i fruita fresca	Coca de verdures i formatge casolana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Remenat d'ou Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot) - 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 amb crostons Remenat d'ou Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de llegums (mongetes seques) Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampignons) - Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i tomàquet 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 Cigrons saltats amb verdures i panses (pastanaga i pebrot) - 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

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



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

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

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	LEI	OU	PEIX	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOI TASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS		
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimecres	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dijous	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1									9			11			
			Segon	Nuggets de bròquil i formatge fregits	1	2	3					7	8	9	10	11				
			Guarnició	Enciam i moresc																14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pe																14
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1															
			Guarnició	-																
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3													14
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres	Primer	-																	
		Segon	-																	
		Guarnició	-																	
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
			Segon	Truita de patata i ceba			3													
			Guarnició	Enciam i pastanaga															14	
		Dimarts	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)										9					14	
			Segon	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2														
			Guarnició	-																
		Dimecres	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3							9						
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																
			Guarnició	-																
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada																14
			Segon	Remenat d'ou			3													14
			Guarnició	Patates dau al forn																14
	Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																14	
		Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe																14	
		Guarnició	-																	
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates															14	
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11					
			Guarnició	-																
Dimarts		Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3						8	9	10	11			14		
		Segon	Remenat d'ou			3														
		Guarnició	Enciam i pastanaga															14		
Dimecres		Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1									9			11	12	14		
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3							9							
		Guarnició	Patates fregides																	
Dijous		Primer	Cigrons estofats amb verdures																14	
		Segon	Truita de carbassó			3													14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
Divendres	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)																14		
	Segon	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan																		
	Guarnició	-																		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															14		
		Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9							14		
		Guarnició	Enciam i tomàquet																	
	Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1																
		Segon	Truita de patata i ceba			3													14	
		Guarnició	Enciam i olives																14	
	Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida																14	
		Segon	Cigrons saltats amb verdures i panses (pasti																14	
		Guarnició	-																	
	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.