



Menú Sense gluten

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
	Macarrons s/gluten napolitana Carn magra al forn/planxa Enciam i moresc Pa sense gluten i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa sense gluten i fruita fresca	MENÚ FESTA CATALANA	FESTIU
14	15	16	17	18
Bròquil saltat amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa sense gluten i fruita fresca	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i moresc Pa sense gluten i fruita fresca	Panini s/gluten de verdures casolà al forn Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa sense gluten i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa sense gluten i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Lluç al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa sense gluten i iogurt natural
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonvina - Pa sense gluten i fruita fresca	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa sense gluten i iogurt natural	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampignons) Salmó al forn/planxa Enciam i moresc Pa sense gluten i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa sense gluten i fruita fresca	Patata i pastanaga al vapor Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa sense gluten i fruita fresca	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa sense gluten 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 Sense gluten

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	LET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRANSUSOS	SULFITS	
Sense gluten	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	Macarrons s/gluten napolitana										9			11		
			Segon	Carn magra al forn/planxa															
			Guarnició	Enciam i moresc															14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pe															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															
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb pastanaga															
			Segon	Truita de patata i ceba			3												14
			Guarnició	Enciam i pastanaga															
		Dimarts	Primer	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet										9					14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															14
			Guarnició	Enciam i moresc															
		Dimecres	Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn		2	3							9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga															
			Guarnició	-															
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada															14
			Segon	Llom al forn/planxa															14
			Guarnició	Patates dau al forn															
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
	Segon	Lluç al forn/planxa				4	5										14		
	Guarnició	Enciam i tomàquet																	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates															14	
		Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4					9							
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Crema de pèsols															14	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc															14	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																
	Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten										9			12		14	
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Patates fregides																
	Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures															14	
		Segon	Truita de carbassó				3											14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																
Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan																	
	Segon	Salmó al forn/planxa					4	5									14		
	Guarnició	Enciam i moresc																	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															14	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma															14	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																
	Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor															14	
		Segon	Truita de patata i ceba				3											14	
		Guarnició	Enciam i olives																
	Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida															14	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															14	
		Guarnició	Patata panadera al forn																
	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.