



Menú Sense ou ni peix

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/ou napolitana Carn magra 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 Bistec de vedella al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i moresc Pa integral i fruita fresca	Panini de verdures casolà al forn (sense formatge) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals s/ou 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	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 Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Bistec de vedella al forn/planxa 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

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 ou ni peix

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.

[illegible]

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