



Menú Sense ou

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 Peix carboner 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 Lluç a l'andalus casolà fregit 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	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 Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Lluç 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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 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 Sense ou

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	
Sense ou	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/ou napolitana															
			Segon	Carn magra al forn/planxa															
			Guarnició	Enciam i moresc															1,4
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pebrots)															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	Lluç al forn/planxa					4	5									
			Guarnició	Enciam i olives															1,4
		Divendres	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa		1													
			Segon	Peix carboner al forn/planxa					4	5									
			Guarnició	Enciam i pastanaga															1,4
		Dimarts	Primer	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet i espinacs															
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															
			Guarnició	Enciam i moresc															1,4
		Dimecres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn)		1													
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga															
			Guarnició	-															
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada															1,4
			Segon	Llom al forn/planxa															
			Guarnició	Patates dau al forn															1,4
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols															
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit		1				4	5				9				
			Guarnició	Enciam i tomàquet															1,4
Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates															1,4	
		Segon	Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada		1							8	9	10	11				
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Crema de pèsols															1,4	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prècucines																
		Guarnició	Enciam i pastanaga															1,4	
	Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/ou													12		1,4	
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Patates fregides																
	Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures															1,4	
		Segon	Lluç al forn/planxa						4	5									
		Guarnició	Enciam i remolatxa															1,4	
	Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga)																
		Segon	Salmó al forn/planxa						4	5									
		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	Enciam i tomàquet															1,4	
	Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga		1														
		Segon	Lluç al forn/planxa						4	5									
		Guarnició	Enciam i olives															1,4	
	Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida															1,4	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
		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.