

Setembre

Escola Alpes

Fruites de temporada: peres, prunes, mandarines, meló, poma, nectarina i préssec.

Verdura de temporada: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, carbassa, moniato, mongeta verda.

Al·lèrgens

S SOJA	P PEIX	W MOSTASSA	B GLUTEN	F FRUITS DE CLOSCA	O OUS	C CRUSTACIS
K CACAUETS	M MOL·LUSCS	A API	T TRAMUSSOS	L LACTIS	D DIOXID DE SOFRE I SULFAT	G GRANS DE SESAM

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Macarrons a la napolitana (B, O) amb sofregit de tomàquet i orenga Filet de lluç amb salsa verda (P) amb patata panadera (D) Fruita	Arròs de l'hort amb vegetals seleccionats Truita de carbassó i ceba (O) amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de patata d'estiu (D) patata, pastanaga, blat de moro, olives i maionesa (O, D) Pit de gall dindi a la marinara sofregit de tomàquet i ceba Fruita	Trinxat de bròquil i patata (D) amanit amb oli d'oliva Pollastre rostit amb herbes provençals amb enciam, pastanaga i remolatxa Fruita	Amanida de lleties formatge fresc, olives, pastanaga, blat de moro (L, D) Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam, pipes i blat de moro (F, K) logurt (L)
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat (O, L) Anelles de calamar estofades (P, M, C) Fruita	Saltat de mongetes seques amb all i julivert Truita francesa farcida de formatge (O, L) amb enciam i remolatxa Fruita	Amanida de pasta tricolor (B, O) tomàquet, pastanaga i olives (D) Pollastre amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i pastanaga logurt (L)	Crema de carbassó i porro (D) amb crostons de pa (B, F, K, L, S, G) Talls de llom sobre llit de ceba i tomàquet Fruita	Mongeta verda amb patata (D) amanit amb oli d'oliva Gall dindi amb salsa de llimona amb enciam, olives i blat de moro (D) Fruita
Dilluns 19	Dimarts 20. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Crema de verdures (D) amb vegetals seleccionats Canelons de carn (B, O, S, L, F, K, A, W, D) gratinat al forn Fruita	Tabulé de cuscús (B, W, S) Lleties a l'estil Valors amb vegetals seleccionats Fruita	Arròs napolitana amb sofregit casolà de tomàquet i orenga Truita d'espínacs (O) amb enciam i blat de moro logurt (L)	Saltat de cigrons amb vegetals seleccionats Pollastre a l'ast amb enciam i remolatxa Fruita	Espaguetis a la nerano (B, O) amb carbassó, formatge ratllat, alfàbrega i oli d'oliva (L, O) Seitons fregidets (B, O, P, M, C, L) amb niu d'enciams Fruita
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
FESTIU	Llacets capresse (B, O) amb tomàquet, mozzarella i orenga (O, L) Truita de patates i ceba (O) amb enciam i pastanaga Fruita	Amanida russa (D) amb patata, mongeta verda, pastanaga, olives i maionesa (O, D) Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou (O) Lluç al forn amb picadeta d'all i julivert (P) amb enciam i blat de moro Fruita	Crema de pastanaga (D) amb crostons de pa (B, F, K, L, S, G) Estofat de vedella a la jardineria Fruita

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

