

## Menú de setembre de 2018

Els menús inclouen pa de farina de sègol i xeixa fet a l'escola diàriament i aigua.  
Els trempats es fan amb oli d'oliva verjo. Tots els cuinats es fan amb oli d'oliva.  
Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.



DIMECRES		12		DIJOUS		13		DIVENDRES		14	
				SOPA FREDA DE TREMPÓ		ENSALADA D'ARRÒS AMB CURRI (3,8,9,13)		MACARRONS AMB Salsa a la Bolonyesa (1,3,6,12)		TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA AMB POMA I NOUS (3,7,8,10)  POMA AL FORN o FRUITA FRESCA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Fajites de pollastre amb ceba, pastanaga i pebres  Fruita de temporada	
				CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB Ceba, PORROS, TOMÀTIGA I PATATA ROSTIDA (12)		SALMÓ A LA GRAELLA AMB BRÒQUIL, COLFLORI I CARABASSA (4,9)		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada amb ciurons i cuscús  Fruita de temporada			
				FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		BROQUETA DE FRUITA FRESCA					
				<b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb carabassó a la planxa Fruita de temporada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada amb ciurons i cuscús Fruita de temporada					
DILLUNS		17		DIMARTS		18		DIMECRES		19	
TREMPÓ AMB FRUITA		PURÉ DE VERDURES I LLEGUM (9)		ARRÒS DE PEIX DE ROCA (2,4,12,14)		CIURONS ESCALDINS (9)		FIDEUS SECS AMB VERDURES (1,3,9)		PERCA AL FORN AMB Salsa ROMESCO I ENSALADA DE BROTS VERDS I PASTANAGA (4,8,12)  FRUITA FRESCA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> Trempó i pizza variada casolana  Fruita de temporada	
TONYINA A LA GRAELLA AMB PASTANAGUES OFEGADES (4,8)		LLOM AMB TUMBET (1,12)		TRUITA DE PATATA I Ceba AMB ENSALADA AMB OLIVES (3)		POLLASTRE A L'ALL AMB PURÉ DE CARABASSA (7,9)		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ous bullits amb tabulé de cuscús  Fruita de temporada			
IOGURT NATURAL (7)		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA					
<b>Suggeriment de sopar:</b> Indiot a la planxa amb samfaina de verdures i arròs Fruita de temporada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Llenguado arrebossat amb carabassó, tomàtiga a la planxa i patata bullida Fruita de temporada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de porros i hamburguesa casolana amb patates Fruita de temporada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Fruita de temporada					
DILLUNS		24		DIMARTS		25		DIMECRES		26	
ESCALIVADA (Puré de Escalivada per 3 anys) (3,4,9,10)		CREMA PARMENTIER (7)		LLENTIES A LA MALLORQUINA (9)		SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)		ENSALADA DE QUINOA AMB FRUITA SECA I POMA (3,8,10)		MUSSACA (7,9,12)  FRUITA FRESCA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment der sopar:</b> Crema freda de tomàtiga i quiche d'espínacs i formatge  Fruita de temporada	
OUS GRATINATS CASOLANS AMB BEIXAMEL (1,3,7)		AGUIAT DE BOU AMB VERDURES I PATATA (9)		POLLASTRE AL FORN AMB ENSALADA DE PATATA (9,10,12)		LLUÇ A LA GRAELLA AMB ENSALADA DE MONGETES BLANQUES (4)		<b>Suggeriment de sopar:</b> Ciurons amb verdures, patata i salsa de tomàtiga  Fruita de temporada			
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		PERA AL FORN AMB CANYELLA o FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA		GELAT CASOLÀ (7)					
<b>Suggeriment de sopar:</b> Pollastre al romaní amb ensalada amb olives negres i patata bullida Fruita de temporada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Rap saltat amb allels i ensalada amb arròs Fruita de temporada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb brots verds tomàtiga i alvocat Fruita de temporada		<b>Suggeriment de sopar:</b> Fruita de temporada					
DILLUNS		24		DIMARTS		25		DIMECRES		26	

### Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten i derivats    2: Crustacis i derivats    3: Ou i derivats    4: Peix i derivats    5: Cacauets i derivats    6: Soja i derivats    7: Llet i derivats    8: Fruita seca amb closca    9: Api i derivats    10: Mostassa i derivats    11: Sèsam i derivats    12: Diòx. de sofre i sulfits    13: Tramussos i derivats    14: Mol·luscos i derivats

**MENÚ REVISAT PER MARIA COLOMER VALIENTE, DIETISTA NUTRICIONISTA COL. IB 0005**