



GENER 23					
Menú					
		Primer plato	Segundo plato	Postres	Cena alternativa
LU	9	PAELLA MIXTA <small>Soja, apio</small>	ALBONDIGAS EN SALSA CON ENSALADA MIXTA <small>Gluten, lactosa, soja y apio</small>	FRUTA	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
MA	10	POTAJE DE GARBANZOS	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS <small>Pescado</small>	FRUTA	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
MIE	11	SOPA <small>Gluten, soja, apio</small>	POLLO ABUÑOLADO CON PATATAS <small>Gluten, huevo</small>	FLAN DE LÁCTEOS, CHOCOLATE FRUTOS CON CÁSCARA	Pescado a la plancha con salteado de verduras
JU	12	PASTA CARBONARA <small>Lácteos, gluten</small>	TORTILLA DE JAMÓN DULCE CON VERDURAS <small>Huevo</small>	FRUTA	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
VI	13	CREMA DE ZANAHORIA <small>Soja, apio</small>	CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA <small>Huevo y gluten</small>	FRUTA	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
LU	16		DIADA SANTANTONIERA Les classes acaben a les 12:00		
MA	17		NO LECTIU		
MIE	18	CREMA DE VERDURAS <small>Apio y soja</small>	PESCADO ABUÑOLADO CON PATATAS FRITAS <small>Pescado, gluten, huevo</small>	FRUTA	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
JU	19	SOPA <small>Gluten, soja, apio</small>	ESCALDUMS <small>Futos con cáscara</small>	FRUTA	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
VI	20	POTAJE DE JUDIAS	TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Verduras salteadas con salmón a la plancha
LU	23	ARROZ DE PESCADO <small>Soja, apio, marisco, crustáceos</small>	CARNE ASADA CON MOSTAZA Y PATATAS AL HORNO <small>Lácteos, mostaza, soja y apio</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	24	PASTA CON QUESO <small>Gluten, lácteos</small>	HUEVOS A LA PLANCHA CON VERDURAS <small>Huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
MIE	25	FIDEOS DE POLLO <small>Gluten, soja y apio</small>	POLLO AL HORNO CON ENSALADA	FRUTA	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
JU	26	SOPA <small>Gluten, soja y apio</small>	PESCADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS <small>Pescado</small>	FRUTA	Ensalada de brócoli, cebolla, tomate y atún
VI	27	LENTEJAS	PATATAS JUDIAS Y HUEVOS <small>Huevo</small>	FRUTA	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
LU	30	ARROZ A LA CUBANA <small>Huevo</small>	CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA <small>Gluten, lácteos, huevos</small>	GELATINA	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
MA	31	SOPA <small>Gluten, soja y apio</small>	HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS <small>Lácteos</small>	FRUTA	Dorada al horno con cebolla y patatas



*Menú revisat i aprovat per la Dietista-Nutricionista Rosa Riera nº col. IB00197 d'acord amb el document concens sobre alimentació en els centres educatius de 21/07/10.

A cada menú hi trobareu els al·lèrgens que hi ha i una proposta de sopar per cada dia que complementa al dinar.