

SETIEMBRE 25		Menú NORMAL			
		Primer plato	Segundo plato	Postres	Cena alternativa
LU	1	FIDEOS ROTER Gluten	TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA Huevo	GELATINA Lácteos	Ensalada de lechuga, atún, zanahoria y tomate
MA	2	GARBANZOS TRAMPADOS	PESCADO ABUÑOLADO CON VERDURAS Pescado, gluten y huevo	FRUTA	Pollo al horno con hips de patata y ensalada
MIE	3	CREMA DE VERDURAS Soja, apio	HAMBURGUESA CON PATATAS Lácteos	FRUTA	Trempó con tortilla francesa
JU	4	ARROZ CHINO CON JAMÓN DULCE	POLLO ASADO CON ENSALADA	FRUTA	Wok de setas, calabacín pollo con puré de patata
VI	5	FIDEOS DE POLLO Gluten, soja, apio	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS Pescado	FRUTA	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
LU	8	SOPA MARAVILLA Gluten, soja, apio	HAMBURGUESA CON PATATAS Lácteos, sulfitos	FRUTA	Coca salada de pimientos asados y huevo duro
MA	9	TUMBET	CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA Gluten, huevo, lácteos	YOGURT Lácteos	Hummus con tostadas, tomate aliñado y sardinitas
MIE	10	LENTEJAS	TORTILLA DE PATATAS CON JUDÍAS SALTEADAS Huevos	FRUTA	Fajitas de pollo con verduras salteadas
JU	11	PASTA BOLOÑESA Gluten	PESCADO ABUÑOLADO VERDURAS EN TEMP Pescado, gluten y huevo	BIZCOCHO Gluten y huevos	Tortilla de patata con ensalada
VI	12	PAELLA DE VERDURAS	LOMO DE CERDO CON ENSALADA	FRUTA	Trempó con salmón a la plancha
LU	15	ENSALADA DE LENTEJAS	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Huevo	MOUSSE Lácteos y huevo	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
MA	16	SOPA Gluten, soja, apio	ALBONDIGAS CON PATATAS Gluten, lácteos, soja, apio	FRUTA	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	17	POJAJE DE GARBANZOS Gluten, lácteos	PESCADO AL PAPILOTE CON VERDURAS Pescado	FRUTA	Verduras salteadas con pavo a la plancha
JU	18	ENSALADA DE PATATA Huevo	POLLO ABUÑOLADO CON VERDURAS AL HORNO Gluten, huevo	GELATINA	Dorada a la plancha con calabacín y arroz
VI	19	PASTA POMMODORO Soja, gluten, apio	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA Huevos	FRUTA	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
LU	22	CREMA DE VERDURAS Soja, apio	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA Gluten, huevo, lácteos, pescado	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	23	POTAJE DE LENTEJAS	ESCALOPE CON PATATAS Gluten, lácteos	YOGURT Lácteos	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	24	PASTA CARBONARA Gluten, lácteos	RODAJAS DE MERLUZA CON VERDURAS Pescado	FRUTA	Verduras salteadas con lubina a la plancha
JU	25	ARROZ A LA CUBANA Huevo	HAMBURGUESA CON VERDURAS Lácteos	FRUTA	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
VI	26	TUMBET	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Huevos	MOUSSE Lácteos y huevo	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
LU	29	SOPA Gluten, soja, apio	PESCADO ABUÑOLADO VERDURAS EN TEMP Pescado, gluten, huevo	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	30	CREMA DE LENTEJAS	ESCALOPE CON PATATAS Gluten, lácteos	YOGURT Lácteos	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral



*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. A més, els plats de peix, verdures, llegums o ou són aptes per a dietes sense consum de carn.