MENÚ DE TARDOR — ESCOLA ANXANETA

Cuina pròpia: Macedònia S.L. | Revisat per: Rosa Mª Espinosa Arboix (Dietista-Nutricionista Col. CAT000273)

Vigència: Del 5 d'octubre al 27 de novembre

SETMANA A

Dates: 5 al 9 d'octubre | 3 al 6 de novembre (2 de novembre festiu / lliure disposició)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de verdures Cigrons amb samfaina i ou dur *Amanida variada* **Raïm**	**Patata guisada amb pastanaga i pèsols** Pollastre al forn amb cuscús *Enciam* **Poma**	**Llenties estofades** Lluç al forn amb pèsols **Pera**	**Crema de pastanaga** Fideuà (sípia i gambes) *Enciam i tomàquet* **Iogurt**	**Arròs integral amb verdures** Croquetes de bacallà *Enciam i blat de moro* **Plàtan**

SETMANA B

Dates: 13 al 16 d'octubre (12 d'octubre festiu) | 9 al 13 de novembre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de carbassó Mandonguilles de peix guisades amb pèsols *Patata al caliu* **Pera**	**Amanida de mongetes blanques, tomàquet i enciam** Pollastre arrebossat *Guarnició de quinoa* **Kiwi**	**Patates amb bledes bullides** Salmó a la planxa *Enciam i pastanaga* **Poma**	**Crema de carbassa** Macarrons amb boloñesa llenties **Iogurt natural**	**Arròs integral amb tomàquet** Truita a la francesa *Enciam i blat de moro* **Plàtan**

SETMANA C

Dates: 19 al 23 d'octubre | 16 al 20 de novembre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Carbassa al forn Cigrons estofats *Amanida variada* **Mandarines**	**Coliflor amb beixamel** Truita de patates *Enciam i pastanaga* **Iogurt natural**	**Arròs integral amb verdures (carbassa o carbassó i ceba)** Verat/Seitons al forn amb amanida *Enciam i tomàquet* **Raïm**	**Crema de llentia taronja** Salsitxes de porc al forn amb salsa de xampinyons *Guarnició de cuscús* **Pera**	**Espaguetis al pesto** Gall dindi a la planxa *Tires de carbassó a la planxa* **Plàtan**

SETMANA D

Dates: 26 al 30 d'octubre | 23 al 27 de novembre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Patates guisades amb pastanaga Truita a la francesa *Enciam i tomàquet* **Iogurt natural**	**Crema de verdures** Mongetes estofades amb verdures i patata **Poma**	**Amanida d'arròs integral amb tonyina i olives** Pollastre a la planxa *Verdures saltejades* **Pera**	**Llenties guisades (pastanaga, patata i ceba)** Lluç a la planxa *Enciam i pastanaga* **Mandarines**	**Espirals amb tomàquet i formatge** Llom a la planxa *Enciam i olives* **Plàtan**

Observacions: El grup d'edat considerat per a l'avaluació nutricional dels menús és de 7 a 12 anys. S'ofereix aigua i pa amb els dinars. Pa integral almenys dues vegades per setmana. La valoració nutricional del pa no està inclosa i és la següent: 40 g de pa blanc (95,20 Kcal, 17,56g HC, 4,26g Prot, 0,86g de Greix) o 40 g de pa integral (102,4 Kcal, 18,60g HC, 4,65g Prot, 1,39g de Greix). La fruita que figura al menú pot variar segons les condicions del mercat i/o l'estat de la mateixa. En aquest cas, sempre s'oferirà una fruita de temporada alternativa. El iogurt és natural sense sucre. Els ous són de producció ecològica certificada. S'utilitza sal iodada per cuinar, oli d'oliva verge per amanir, oli d'oliva per cuinar i de gira-sol alt oleic per fregir. Els llegums són secs es cuinen de manera tradicional amb un remull previ i una cocció lenta a la cassola. L'arròs és sempre integral.

La informació sobre al·lèrgens es basa únicament en les dades proporcionades per MACEDONIA, S.L. Com que els ingredients, les condicions de manipulació i els processos de producció poden canviar més enllà del nostre control, no podem garantir al 100% que els al·lèrgens no llistats al menú estiguin completament absents, ni podem acceptar cap responsabilitat legal o civil per cap discrepància, contaminació creuada o error en la informació original proporcionada.

Llegenda d'al·lèrgens: Gluten · Crustacis · Ous · Peix · Cacauets · Soia · Lactosa · Fruits de closca · Celeris · Mostassa · Sèsam · Diòxid de sofre i sòlfits · Lupins · Mol·luscs