

VEDRUNA SALLENT

Dieta: SENSE LÀCTICS, OU NI CEREALS (BLAT)

Maig - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

3

MENÚS DELS INFANTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

4

PATATES AMB SALSÀ VERDA
BROQUETES DE GALL DINDI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLUTÈNS NI OU
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES EN LLIT DE PATATES
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FRUITA

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT A L' ESTIL "CAJUN"
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET D' ABADEJO AMB SALSÀ
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBÀ I OLIVES AMB OLI D' ALFÀBREGA
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

SANTA JOAQUIMA
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
FRUITA

25

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I PEBROT
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

PATATES GUISADES AMB TOMÀQUET
CARN MAGRA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
FRUITA

31

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB SALSÀ
FRUITA

AQUÍ ES CUINA
100% AMB
OLI
D' OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

AITOR SANCHEZ

Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



SI HEM DINAT:	PODEM SOPAR:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS O FÈCULES
CARN	PEIX O OU
PEIX	CARN MAGRA O OU
OU	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	FRUITA

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.