educadors 4uatre s.l.

Menú sense làctics

Octubre 2020

. Els **règims puntuals** (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina **abans de les 10 del matí (93 581 10 82)**
. Els primers plats de llegum i pasta són de producció ecològica.
. Dos dies a la setmana mengem el **pa integral**.
. El **iogurt** és natural ensucrat La Fageda. Si alguna família el vol sense sucre, ho pot demanar. A P3 i P4 el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar.
. Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Infantil.
. Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.
. Per a qualsevol consulta podeu contactar per email (**educadors4uatre@gmail.com**) o ens trobareu a l'Escola i/o per telèfon (**93 581 10 82**), de 9h a 11h.
. Menú revisat i sopars proposats per Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatre SL.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Verdura (espinacs) bullida amb patates Estofat de pollastre amb verdures i arròs integral saltejat Fruita del temps *I per sopar...* *Crema de coliflor* *Hamburguesa de conill a la planxa amb enciam, ceba i blat de moro* *Rodanxes de taronja*	**2** Mongetes seques guisades amb carbassó i pastanaga Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar...* *Lassanya de verdures* *Gelatina de fruites*
5 Llenties guisades amb arròs Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps *I per sopar...* *Sopa amb brou de verdures* *Salmó a la planxa amb pebrot verd fregit* *Fruita del temps*	**6** Patates estofades amb verdures Filet de lluç a l'orli i amanida de tomàquet Iogurt s/lactosa o soja *I per sopar...* *Mongeta verda i pèsols amb patates* *Filet de pollastre a la planxa amb tomàquet i pastanaga* *Fruita del temps*	**7** Sopa de brou de verdures amb pasta Botifarra de porc al forn amb mongetes seques Fruita del temps *I per sopar...* *Puré de patata amb formatge gratinat* *Rap a la cassola amb salsa de tomàquet i ceba* *Iogurt vegetal o sense lactosa*	**8** Arròs integral amb salsa de tomàquet Calamars a l'andalusa (enfarinats i fregits) amb pastanaga ratllada Fruita del temps *I per sopar...* *Espinacs a la catalana* *Truita a la francesa amb pa amb tomàquet* *Fruita del temps*	**9** Espirals de colors amb daus de tomàquet i olives Gall dindi al forn i amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar...* *Crep salat (de pernil, formatge, gambes...)* *Crep dolç (de xocolata, melmelada...)*
12 **FESTIU**	**13** Macarrons integrals napolitana (amb salsa de tomàquet) Truita de carbassó amb tomàquet amanit Iogurt s/lactosa o soja *I per sopar...* *Patates al forn amb romaní* *Pit de pollastre a la planxa amb amanida variada* *Suc de fruites natural*	**14** Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates Pollastre amb samfaina i pastanaga ratllada Fruita del temps *I per sopar...* *Escudella amb arròs i fideus* *Llenguado al forn a les fines herbes amb patata al forn* *Fruita del temps*	**15** Cigrons guisats amb patates Seitó fresc a l'andalusa i amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar...* *Sopa de llenties* *Truita a la francesa amb amanida de pastanaga i poma* *Fruita del temps*	**16** *Vichyssoise* (crema de porro i patata) Tall rodó de vedella amb bolets i cuscús Fruita del temps *I per sopar...* *PLAT ÚNIC:* *Broqueta de mero i tomàquet xerry a la planxa amb patates* *Iogurt vegetal o sense lactosa*
19 Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanga) (Crema de verdures) Paella d'arròs a la marinera (amb peix, sípia, gambetes i calamar) Fruita del temps *I per sopar...* *Mongeta verda amb patata* *Conill al forn amb tomàquet amanit* *Fruita del temps*	**20** Espaguetis amb salsa de tomàquet Truita d'espinacs i pastanaga ratllada Iogurt s/lactosa o soja *I per sopar...* *Crema de verdures* *Llenguado a la planxa amb picat de verdures i pèsols* *Fruita del temps*	**21** Sopa de brou de pollastre amb pasta Filet de lluç al forn amb llit de patata i tomàquet Fruita del temps *I per sopar...* *Puré de patata amb salsa tomàquet* *Broqueta de gall dindi amb verdures* *Poma amb canyella al forn*	**22** Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Hamburguesa de pollastre al forn i amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar...* *Sopa amb brou vegetal, verdura juliana i fideus* *Ous farcits amb tonyina i gratinats* *Fruita del temps*	**23** Bledes amb arròs i fesolets Llom arrebossat amb pastanaga ratllada Fruita del temps *I per sopar...* *PLAT ÚNIC:* *Hamburguesa de peix a la planxa amb tomàquet a rodanxes, pa d'hamburguesa i patates fregides* *Gelatina de fruites*
26 Arròs a l'hortolana (amb albergínia, mongeta, bròquil, pastanaga) Calamars encebats i amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar...* *Bròquil amb patates* *Cuixetes de pollastre a l'allet* *Fruita del temps*	**27** Mongetes seques guisades amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit Iogurt s/lactosa o soja *I per sopar...* *Trinxat de la Cerdanya* *Lluç a la planxa amb llimona, enciam, ceba i olives* *Fruita del temps*	**28** Crema de carbassa Bacallà amb samfaina i amanida d'enciam Fruita del temps *I per sopar...* *Sopa de fideus* *Llibret de llom i pastanaga ratllada* *Fruita del temps*	**29** Galets a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Hamburguesa de llegum amb pastanaga ratllada Fruita del temps *I per sopar...* *Moniato al forn amb oli i fines herbes* *Salmó a la planxa amb pebrot vermell escalivat* *Iogurt vegetal o sense lactosa*	**30 Castanyada** Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures) Pollastre al forn amb salsa de poma i patates fregides Macedònia de fruites *I per sopar...* *Crema de verdures* *Pa amb tomàquet i truita al gust* *Broqueta de plàtan i poma*