



ESCOLA MARE DE DÉU DE NÚRIA

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, nectarina, síndria, meló, plàtan
 El lacti serà **iogurt**

SETEMBRE 2020
NO PEIX NO MARISC

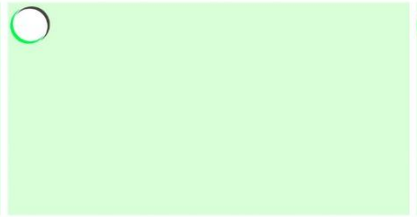
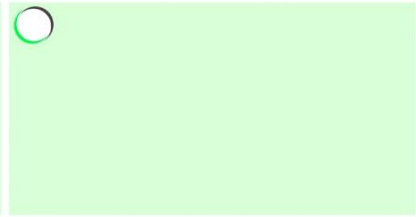
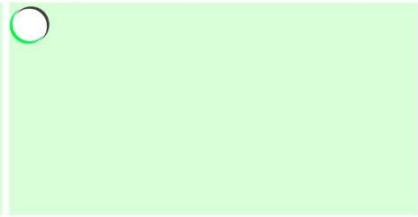
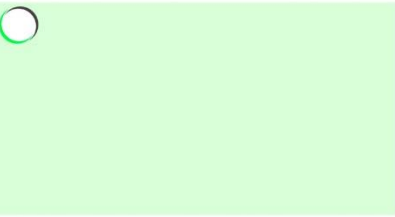
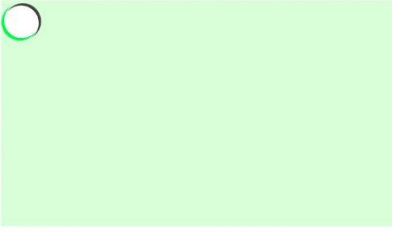
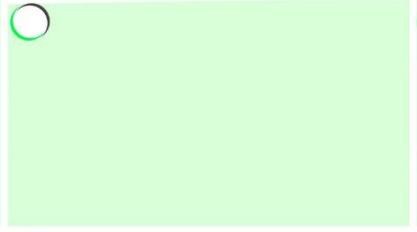
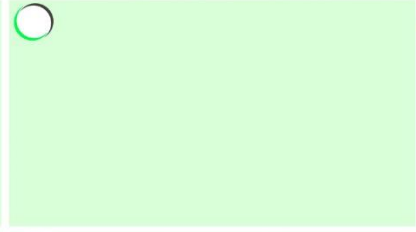
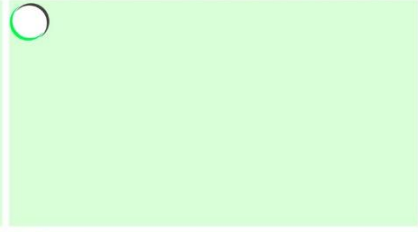
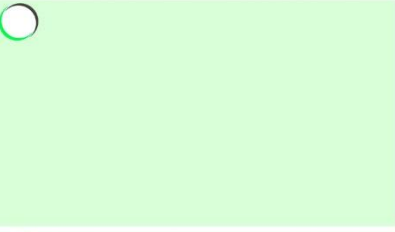
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



14
 Macarrons napolitana^{1,3}
 Hamburguesa vedella al forn⁶
 Enciam i brots de soja⁶
 Pa¹ i làcti⁷
 Kcal: 718 Prot: 23g Lip: 26g HC: 83g

15
 Arròs tres delícies^{3,6}
 (pèsols, truita, pastanaga, pernil)
 Pit de pollastre empanat^{1,7,3}
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita
 Kcal: 730 Prot: 21g Lip: 30g HC: 88g

16
 Crema de carbassó ecològic⁷
 Gall d'indi al forn⁴
 Patates dau fregides
 Pa¹ i fruita
 Kcal: 778 Prot: 26g Lip: 25g HC: 76g

17
 Llenties estofades amb verdures
 Truita francesa³
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i fruita
 Kcal: 740 Prot: 30g Lip: 29g HC: 90g

18
 Mongeta tendra amb patates
 Fricandó porc amb xampinyons i pastanaga
 Pa¹ i fruita ecològica
 Kcal: 630 Prot: 26g Lip: 24g HC: 60g

21
 Arròs amb tomàquet
 Pollastre al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i làcti⁷
 Kcal: 784 Prot: 26g Lip: 28g HC: 96g

22
 Cigrons ecològics estofats amb verdures
 Salsitxes de porc al forn¹²
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita
 Kcal: 790 Prot: 29g Lip: 28g HC: 96g

23
 Amanida de pasta integral^{1,3}
 (olives, ou, blat de moro, pastanaga)
 Salmó al forn⁴
 Enciam i pastanaga
 Pa¹ i fruita ecològica
 Kcal: 683 Prot: 26g Lip: 28g HC: 89g

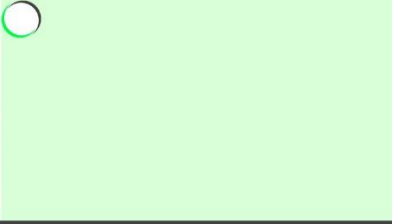
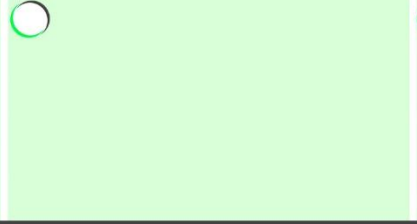
24
FESTIU

25
 Crema de carbassa⁷
 Truita de patates³
 Tomàquet amanit
 Pa¹ i fruita
 Kcal: 778 Prot: 25g Lip: 25g HC: 76g

28
 Mongeta tendra i patata
 Mandonguilles de vedella⁶
 amb salsa tomàquet i xampinyons
 Pa¹ i làcti⁷
 Kcal: 708 Prot: 25g Lip: 28g HC: 76g

29
 Espaguetis a la napolitana^{1,3}
 Pollastre arrebossat^{1,3,7}
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i fruita ecològica
 Kcal: 786 Prot: 23g Lip: 28g HC: 88g

30
 Paella de verdures
 Carn magra al forn^{1,4}
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita
 Kcal: 790 Prot: 30g Lip: 28g HC: 86g



Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)