

MENÚS SETEMBRE AL·LÈRGIES

COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



B	DILLUNS	31	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOURS	3	DIVENDRES	4
	mongeta tendra i patata bacallà arrebossat amb enciam i olives fruita		arròs a la cassola truita a la francesa amb tomàquet amanit fruita		crema de carbassa pollastre rostit al forn amb patates fruita		macarrons a la crema botifarra de porc amb amanida i pastanaga iogurt		amanida verda complerta lleties estofades fruita	
C	DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11
	macarrons a la napolitana lluç al forn amb amanida fruita		crema de carbassó cigrons saltejats amb pernil dolç i allets fruita		bròquil amb patates pit de pollastre arrebossat amb patates fruita		arròs amb tomàquet i oli d'oliva llom a la planxa amb amanida i olives iogurt		amanida amb cous cous de verdures truita a la francesa amb tomàquet amanit fruita	
D	DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18
	mongeta tendra i patates mandonguilles de cigrons i pollastre amb salsa fruita		cigrons saltats amb allets lluç al forn amb amanida fruita		amanida verda complerta pollastre a la cassola amb patates fruita		sopa de caldo amb pistons lleties amb tonyina i ou dur fruita		macarrons a la bolonyesa escalopa de llom amb patates xips gelat	
E	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25
	crema de verdures lleties amb arròs integral fruita		espirals a la napolitana rap al forn amb enciam i olives fruita		arròs tres delícies estofat de gall d'indi amb verdures fruita		sopa de verdures pollastre rostit al forn amb enciam i tomàquet iogurt		pèsols amb patates truita a la francesa amb enciam i pastanaga fruita	
A	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	1	DIVENDRES	2
	arròs amb tomàquet i oli d'oliva truita de patates amb enciam i pastanaga fruita		sopa de verdures cigrons saltats amb allets fruita		mongeta tendra i patata cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives fruita		crema de porros bistec rus amb amanida iogurt		macarrons a la napolitana filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro fruita	

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES:

CELIAQUIA: els plats amb gluten són adaptats per productes sense gluten, o substituïts per un altre: canelons tradicionals per canelons per a celíacs de pollastre i tomàquet, el peix o carn la mateixa sense arrebossar o arrebossada sense gluten, i les croquetes, crestes per peix amb tèmpera, i el bistec rus per hamburguesa.

LLET: s'adapten els plats sense llet, excepte la beixemel dels canelons per canelons de pollastre amb tomàquet. Les croquetes, crestes per peix amb tèmpera. El iogurt per fruita. Si un producte porta llet pot ser eliminat sense ser substituït i es manté el plat.

Apunts del cuiner: totes els llegum són secs i remullats a la cuina. Les mandonguilles no són fregides i fetes al forn per evitar un excés d'olis. Els arrebossats tipus "romana", o les "escalopes" de pollastre o llom són fetes per nosaltres a la cuina, així com les carns adobades o el bistec rus, i s'usa el forn per evitar els fregits. Les botifarres, salsitxes i hamburgueses són fetes per un obrador artesà, només tenen carn, sal i pebre. Les cremes, brous, caldos, pizza, així com salses de tota mena com: beixemel, tomàquet, bolonyesa, samfaina, napolitana, o sofregits també són fetes cada dia a la cuina de l'escola. Les amanides tenen oli d'oliva.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia.

"