

MAIG | ESCOLA VEDRUNA (baix en fructosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ALIMENTS PERMESOS: VERDURES: espinacs, carbassó, i bledes NOMÉS 1 COP PER SETMANA. patata FRUITA: 1 PLÀTAN I 1 ració de TARONJA/ MANDARIA A LA SETMANA. LLEGUMS: cap IOGURT: natural sense sucre	ALIMENTS PROHIBITS: VERDURES: les que no estan a la llista de permeses. FRUITA: les que no estan a la llista de permeses LLEGUMS: llenties, cigrons, fesols, mongetes, edamames No sucres ni sorbitol.		FESTA 1	FESTA 2
1P ARRÒS SALTEJAT 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA PERMESA* 5	1P AMANIDA DE PATATES* (tonyina) (4) 2P TRUITA FRANCESA (3) PO FRUITA PERMESA* 6	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (4) PO FRUITA PERMESA* 7	1P CARBASSÓ AMB PATATA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO FRUITA PERMESA* 8	1P CREMA DE VERDURES PERMESA* 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (mozzarella) (1, 7) GU PO IOGURT NATURAL sense sucre (7) 9
1P ARRÒS SALTEJAT 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) PO FRUITA PERMESA* 12	1P CREMA DE CARBASSÓ 2P LLOM A LA PLANXA PO FRUITA PERMESA* 13	1P VERDURA* AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10) PO FRUITA PERMESA* 14	1P MACARRONS AMB FORMATGE RATLLAT (1,3, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) PO FRUITA PERMESA* 15	1P PURÉ DE PATATES 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA PO IOGURT NATURAL sense sucre (7) 16
1P CREMA DE CARBASSÓ 2P ESPAGUETIS AMB PICADA DE VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) PO FRUITA PERMESA* 19	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (2, 9, 12) 2P OUS FARCITS* DE TONYINA (3, 4, 7) PO FRUITA PERMESA* 20	1P ARRÒS SALTEJAT 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) PO FRUITA PERMESA* 21	1P PURÉ DE PATATES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3) PO FRUITA PERMESA* 22	1P FIDEUÀ SALTEJAT (1, 9, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (4) PO IOGURT NATURAL sense sucre (7) 23
1P PASTA AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA FRANCESA (3) PO FRUITA PERMESA* 26	1P VERDURA* AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL DINDI AL FORN PO FRUITA PERMESA* 27	1P CREMA DE VERDURES* 2P ARRÒS SALTEJAT AMB POLLASTRE PO IOGURT NATURAL sense sucre (7) 28	1P PURÉ DE PATATES 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4, T6, T10) PO FRUITA PERMESA* 29	1P CREMA DE BLEDES 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12, T7) PO FRUITA PERMESA* 30



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramuosos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tor.com
ID: 31083049

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

PLANTES AROMÀTIQUES



ALFÀBREGA



MENTA



ORENGA



JULIVERT



ROMANÍ



FARIGOLA



CIBULET



SÀLVIA



ANET

SMOOTHIE DE FRUITES AMB MENTA



Pelem i netegem les fruites que més ens agraden i
les tallem a trossos mitjans. Amb l'ajuda d'una
batidora ho triturem juntament amb llet ben freda.
Just abans de servir hi afegim unes fulles de menta
fresca.