COM A CASA
Menjadors escolars
ESCOLES FASIA

Novembre 26

HIPOCALÒRIC (

	Dilluns 2	**Dimarts 3**	**Dimecres 4**	**Dijous 5**	**Divendres 6**
De primer plat...	Trinxat de col i patata SENSE BACÓ (al·lèrgies)	Bleda i patata (al·lèrgies)	Llenties eco guisades amb hortalisses (al·lèrgies)	Brócoli amb patata	Crema de carbassó (AL·LÈRGIES)
Seguit de...	Pollastre planxa (al·lèrgies)	Lluç planxa (al·lèrgies)	Truita francesa (AL·LÈRGIES)	Lluç al forn amb all i julivert (al·lèrgies)	Pollastre planxa
De guarnicio		enciam i olives	enciam i blat de moro	enciam i pastanaga	
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt descremat	Fruita del temps
	Dilluns 9	**Dimarts 10**	**Dimecres 11**	**Dijous 12**	**Divendres 13**
De primer plat...	Bleda amb patata	Mongetes blanques estofades amb verdures (al·lèrgies)	Crema de porros (al·lèrgies)	Col amb patata	Bròcoli amb patata (al·lèrgies)
Seguit de...	Gall dindi planxa	Truita francesa (al·lèrgies)	Salmó al forn a les fines herbes (al·lèrgies)	Gall dindi planxa	Pollastre al forn amb herbes provençals (al·lèrgies)
De guarnicio	enciam i blat de moro	enciam i olives	enciam i brots de soja		enciam i pastanaga
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt descremat	Fruita del temps
	Dilluns 16	**Dimarts 17**	**Dimecres 18**	**Dijous 19**	**Divendres 20**
De primer plat...	Llenties eco guisades amb hortalisses (al·lèrgies)	Crema de verdures i pèsols (al·lèrgies)	Coliflor amb patata (AL·LÈRGIES)	Minestra de verdures (al·lèrgies)	Col amb patata
Seguit de...	Llom planxa	Lluç al forn amb all i pebre vermell (al·lèrgies)	Truita francesa (al·lèrgies)	Cigrons guisats amb bacallà (al·lèrgies)	Contracuixa de pollastre al forn amb orenga, ceba i llimona (al·lèrgies)
De guarnició	enciam i blat de moro	enciam i pastanaga	enciam		enciam i brots de soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt descremat	Fruita del temps
	Dilluns 23	**Dimarts 24**	**Dimecres 25**	**Dijous 26**	**Divendres 27**
De primer plat...	Coliflor amb patata trinxada amb oli i pebre vermell (al·lèrgies)	Crema de llegums (cigrons i verdures)(al·lèrgies)	Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)	Espinacs amb patata	Brócoli amb patata
Seguit de...	Llom planxa	Pollastre al forn a la farigola (al·lèrgies)	Llom planxa	Truita francesa (al·lèrgies)	Peix planxa
De guarnició	enciam	enciam i pastanaga		enciam i blat de moro	
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt descremat	Fruita del temps
	Dilluns 30	**Dimarts**	**Dimecres**	**Dijous**	**Divendres**
De primer plat...	Pèsols amb patata saltats (al·lèrgies)				
Seguit de...	Peix planxa				
De guarnició	enciam i brots de soja				
Postres	Fruita del temps				

Les fruites del temps són: poma, pera, plàtan, taronja, mandarina... Menús elaborats pel departament de Dietètica i nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Ús de sal iodada per cuinar. Oli de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir i d'oliva verge per amanir. Es servirà pa integral.