

AL·LÈRGENS: Gluten(1) Crustacis(2) Ou(3) Peix(4) Cacauets(5) Soja(6) Lactosa(7) Fruita de closca(8) Api(9) Mostassa(10) Sèsam(11) Sulfits(12) Tramussos(13) Mol·luscs(14)

Valors nutricionals

La llegenda de lectura corresponent és la següent:

V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
702,10	67,87	39,30	31,07	

V.N.=Valors nutricionals

Al·lèrgens

Al costat de cadascun dels plats, a la columna marcada amb A, us indiquem el número corresponent a l'al·lèrgen present a cada plat (en color vermellós). La referència del número la trobareu a la llista de la franja blava. Amb aquesta informació donem compliment als requeriments del Reglament (UE) 1169/2011 sobre la informació facilitada al consumidor.

A=Al·lèrgens

Postres

Aquests mes de gener la fruita que es servirà com a postres serà mandarina, pera, pinya, plàtan, poma, raïm i taronja.

Les postres làcties seran de producció en una Cooperativa Catalana d'iniciativa social i sense ànim de lucre.

Idees per un sopar en família

Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia, en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i intoleràncies.



Recordeu que el tercer trimestre començarà el proper dia 29 de març de 2016

Dimarts 01/03/2016	A	Dimecres 02/03/2016	A	Dijous 03/03/2016	A	Divendres 04/03/2016	A
Sopa de peix amb pasta	1 3 4 9	Mongeta tendra i patata amb oli d'oliva	12	Risotto amb xampinyons i verdures	7 12	Cigrons estofats	-
Magra de porç amb salsa de tomàquet	-	Pollastre a l'allet	-	Calamars a la romana	1 2 7 12	Ous farcits de tonyina gratinats	4 12
Fruita de temporada	-	Daus de tomàquet amanit	-	Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12
		Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	logurt "La Fageda"	7

Dilluns 07/03/2016	A	Dimarts 08/03/2016	A	Dimecres 09/03/2016	A	Dijous 10/03/2016	A	Divendres 11/03/2016	A
Saltejat de verdures	12	Trinxat de col i patata	12	Llenties estofades amb arròs	-	Arròs a banda	4 9 14	Sopa de verdures amb pasta	1 3 9
Fideus a la cassola amb salsitxes	1 3 6 9 12	Fricandó de vedella a la jardineria	12	Lluç a la papillota de verdures	1 3 4 7	Trita de patates	3 12	Pollastre al forn amb patates xips	5 6 7 8
Amanida d'enciam i olives	12	Fruita de temporada	-	Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i soja	6 12	Amanida d'enciam i olives	12
Fruita amb xocolata	-	logurt "La Fageda"	7	logurt "La Fageda"	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-

Dilluns 14/03/2016	A	Dimarts 15/03/2016	A	Dimecres 16/03/2016	A	Dijous 17/03/2016	A	Divendres 18/03/2016	A
Arròs amb pastanaga i pollastre	-	Mongetes blanques amb carbassa	-	Macarrons a la carbonara	1 3 7	Crema de carbassó amb rostes	4 9	Sopa de pollastre amb pasta	1
Salmó arrebossat	1 4	Trita francesa	3	Lluç al forn	1 3 4	Llom a la italiana	7	Nuggets de pollastre amb patates xips	9 12
Tomàquet amanit	-	Amanida d'enciam i pastanaga	12	Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i olives	12	Creps amb xocolata	-
Fruita de temporada	-	logurt "La Fageda"	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-

ISS Activa Educativa, S.L. N.I.F.: B64084338 - Inscr. Reg. Barcelona Tomo 38.287, folio 198, hoja B-32463, inscripción 8ª - R.G.S.E.-A.A. num. 26.01.3584 / B - R.S.L.P.A.C. num. 26.06949 / C.A.T.