ESCOLA ONZE DE SETEMBRE

MAIG 2018
BASAL

Aquest mes la fruita que es servirà pels postres serà la següent:
Pera, poma, plàtan, nectarina, maduixes. El lacti serà iogurt

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 **FESTIU**	2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Raves de calamar[14,1] Enciam i olives Pa [1] **i** fruita *Kcal: 722 Prot: 26 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	3 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella al forn[6] Enciam i pastanaga Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 786 Prot: 33 g Lip: 32 g H.C: 87 g*	4 Mongeta tendra i patata Costella porc al forn amb mel i mostassa Tomàquet i espàrrec Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 765 Prot: 28 g Lip: 39 g H.C: 70 g*
7 Macarrons a la napolitana[1] Lluç a la basca[4] Pèsols i ou dur[3] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 35 g Lip: 21 g H.C: 96 g*	8 Llenties amb carbassa Llom al "chilindrón" Arròs pilaf Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 760 Prot: 36 g Lip: 29 g H.C: 80 g*	9 Brou d'au amb pasta[1,9] Truita de patates[3] Enciam i brots de soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 667 Prot: 24 g Lip: 31 g H.C: 68 g*	10 **Crema de carbassó ecològic[7]** Gall d'indi estofat amb xampinyons i **pastanaga ecològica** Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 675 Prot: 41 g Lip: 25 g H.C: 65 g*	11 Risotto de gambes i xampinyons[7,2] **Maires fresques a l'andalusa[4,1]** Enciam i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 758 Prot: 31 g Lip: 26 g H.C: 90 g*
14 **FESTIU**	15 Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs[3] Enciam i pastanaga Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 695 Prot: 25 g Lip: 28 g H.C: 84 g*	16 Empedrat de cigrons[3,4] (tomàquet,ou du i tonyina) Salsitxes de porc al forn[12] Enciam i blat de moro Pa [1] i fruita *Kcal: 764 Prot: 32 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	17 Mongeta tendra amb patata Escalopa d'au Cordon Bleu[1,7] (farcit de formatge) Tomàquet i remolatxa Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 737 Prot: 21 g Lip: 29 g H.C: 92 g*	18 **Macarrons ecològics bolonyesa[1,6,12]** Salmó al forn[4] Enciam i soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 34 g Lip: 30 g H.C: 80 g*
21 Arròs tres delícies[3,6] (truita, pernil york,blat de moro) Llom al forn al curry Cogombre i pastanaga Pa [1] i fruita *Kcal: 756 Prot: 33 g Lip: 26 g H.C: 92 g*	22 Fideuà[1,4,14] Calamars a la romana[14,1] Tomàquet i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	23 Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb poma Enciam i blat de moro Pa [1] i fruita *Kcal: 685 Prot: 32 g Lip: 26 g H.C: 74 g*	24 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert **Bacallà fresc a la llauna[4]** Enciam i espàrrecs Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 665 Prot: 37 g Lip: 27g H.C: 60 g*	25 **Brou d'au amb pasta ecològica[1,9]** Mandonguilles de vedella amb[6] Salsa de tomàquet i xips Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 645 Prot: 25 g Lip: 36 g H.C: 57 g*
28 Día de la proteïna vegetal **Crema de verdures ecològiques** (pastanaga,carbassó,bròquil,ceba) Llenties estofades amb arròs Enciam i olives Pa[1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	29 Amanida russa[3,4] (patata,pastanaga,tonyina,ou dur,maionesa) Magra de porc amb empanat casolà[1] Tomàquet i blat de moro Pa[1] i **fruita ecològica** *Kcal: 800 Prot: 35 g Lip: 38 g H.C: 92 g*	30 Arròs amb salsa tomàquet Lluç a forn amb verduretes[4] Enciam i soja[6] Pa[1] i fruita *Kcal: 706 Prot: 35 g Lip: 26 g H.C: 84 g*	31 Espirals a l'anglesa[1,7] (formatge,margarina,all,orenga) Pollastre a la llimona al forn Tomàquet i blat de moro Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 834 Prot: 38 g Lip: 36 g H.C: 92 g*	

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva. Pels fregits s'utilitza l'oli de gira-sol alt oleic. En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons. En la hamburguesa de vedella s'ofereix ketchup. Una vegada a la setmana es servirà pa integral.

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

ESCOLA ONZE DE SETEMBRE

MAIG 2018
SENSE GLUTEN

Aquest mes la fruita que es servirà pels postres serà la següent:
Pera, poma, plàtan, nectarina, maduixes. El lacti serà iogurt

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 **FESTIU**	2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Raves de calamar sense gluten[14] Enciam i olives Pa **i** fruita *Kcal: 722 Prot: 26 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	3 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella al forn[6] Enciam i pastanaga Pa i lacti [7] *Kcal: 786 Prot: 33 g Lip: 32 g H.C: 87 g*	4 Mongeta tendra i patata Costella porc al forn amb mel i mostassa Tomàquet i espàrrec Pa i **fruita ecològica** *Kcal: 765 Prot: 28 g Lip: 39 g H.C: 70 g*
7 Macarrons sense gluten napolitana Lluç a la basca[4] Pèsols i ou dur[3] Pa i fruita *Kcal: 755 Prot: 35 g Lip: 21 g H.C: 96 g*	8 Llenties amb carbassa Llom al "chilindrón" Arròs pilaf Pa i **fruita ecològica** *Kcal: 760 Prot: 36 g Lip: 29 g H.C: 80 g*	9 Brou d'au amb pasta sense gluten[9] Truita de patates[3] Enciam i brots de soja[6] Pa i fruita *Kcal: 667 Prot: 24 g Lip: 31 g H.C: 68 g*	10 **Crema de carbassó ecològic[7]** Gall d'indi estofat amb xampinyons i **pastanaga ecològica** Pa i lacti [7] *Kcal: 675 Prot: 41 g Lip: 25 g H.C: 65 g*	11 Risotto de gambes i xampinyons[7,2] **Maires fresques l'andalusa sense gluten[4]** Enciam i olives Pa i fruita *Kcal: 758 Prot: 31 g Lip: 26 g H.C: 90 g*
14 **FESTIU**	15 Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs[3] Enciam i pastanaga Pa i **fruita ecològica** *Kcal: 695 Prot: 25 g Lip: 28 g H.C: 84 g*	16 Empedrat de cigrons[3,4] (tomàquet,ou du i tonyina) Salsitxes de porc al forn[12] Enciam i blat de moro Pa i fruita *Kcal: 764 Prot: 32 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	17 Mongeta tendra amb patata Escalopa d'au Cordon Bleu sense gluten[7] (farcit de formatge) Tomàquet i remolatxa Pa i lacti [7] *Kcal: 737 Prot: 21 g Lip: 29 g H.C: 92 g*	18 **Macarrons sense gluten bolonyesa[6,12]** Salmó al forn[4] Enciam i soja[6] Pa i fruita *Kcal: 755 Prot: 34 g Lip: 30 g H.C: 80 g*
21 Arròs tres delícies[3,6] (truita, pernil york,blat de moro) Llom al forn al curry Cogombre i pastanaga Pa i fruita *Kcal: 756 Prot: 33 g Lip: 26 g H.C: 92 g*	22 Fideuà sense gluten[4,14] Calamars a la romana sense gluten[14] Tomàquet i olives Pa i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	23 Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb poma Enciam i blat de moro Pa i fruita *Kcal: 685 Prot: 32 g Lip: 26 g H.C: 74 g*	24 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert **Bacallà fresc a la llauna[4]** Enciam i espàrrecs Pa i lacti [7] *Kcal: 665 Prot: 37 g Lip: 27g H.C: 60 g*	25 **Brou d'au amb pasta sense gluten[9]** Mandonguilles de vedella amb[6] Salsa de tomàquet i xips Pa i **fruita ecològica** *Kcal: 645 Prot: 25 g Lip: 36 g H.C: 57 g*
28 *Dia de la proteïna vegetal* **Crema de verdures ecològiques** (pastanaga,carbassó,bròquil,ceba) Llenties estofades amb arròs Enciam i olives Pa i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	29 Amanida russa[3,4] (patata,pastanaga,tonyina,ou dur,maionesa) Magra empanada casolà sense gluten Tomàquet i blat de moro Pa i **fruita ecològica** *Kcal: 800 Prot: 35 g Lip: 38 g H.C: 92 g*	30 Arròs amb salsa tomàquet Lluç a forn amb verduretes[4] Enciam i soja[6] Pa i fruita *Kcal: 706 Prot: 35 g Lip: 26 g H.C: 84 g*	31 Espirals sense gluten a l'anglesa[7] (formatge,margarina,all,orenga) Pollastre a la llimona al forn Tomàquet i blat de moro Pa i lacti [7] *Kcal: 834 Prot: 38 g Lip: 36 g H.C: 92 g*	

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva. Pels fregits s'utilitza l'oli de gira-sol alt oleic. En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons. En la hamburguesa de vedella s'ofereix ketchup. Una vegada a la setmana es servirà pa integral.

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

ESCOLA ONZE DE SETEMBRE

MAIG 2018
SENSE OU

Aquest mes la fruita que es servirà pels postres serà la següent:
Pera, poma, plàtan, nectarina, maduixes. El lacti serà iogurt

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 **FESTIU**	2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert- Raves de calamar[14,1] Enciam i olives- Pa [1] **i** fruita *Kcal: 722 Prot: 26 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	3 Arròs amb tomàquet- Hamburguesa de vedella al forn[6] Enciam i pastanaga- Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 786 Prot: 33 g Lip: 32 g H.C: 87 g*	4 Mongeta tendra i patata- Costella porc al forn amb mel i mostassa- Tomàquet i espàrrec- Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 765 Prot: 28 g Lip: 39 g H.C: 70 g*
7 Macarrons a la napolitana[1] Lluç a la basca[4] Pèsols Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 35 g Lip: 21 g H.C: 96 g*	8 Llenties amb carbassa- Llom al "chilindrón"- Arròs pilaf- Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 760 Prot: 36 g Lip: 29 g H.C: 80 g*	9 Brou d'au amb pasta[1,9] Bistec de vedella Enciam i brots de soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 667 Prot: 24 g Lip: 31 g H.C: 68 g*	10 **Crema de carbassó ecològic[7]** Gall d'indi estofat amb xampinyons i **pastanaga ecològica-** Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 675 Prot: 41 g Lip: 25 g H.C: 65 g*	11 Risotto de gambes i xampinyons[7,2] **Maires fresques a l'andalusa[4,1]** Enciam i olives- Pa [1] i fruita *Kcal: 758 Prot: 31 g Lip: 26 g H.C: 90 g*
14 **FESTIU**	15 Arròs amb tomàquet- Pollastre a la planxa- Enciam i pastanaga - Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 695 Prot: 25 g Lip: 28 g H.C: 84 g*	16 Empedrat de cigrons[4] (tomàquet, pastanaga, tonyina) Salsitxes de porc al forn[12] Enciam i blat de moro- Pa [1] i fruita *Kcal: 764 Prot: 32 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	17 Mongeta tendra amb patata- Escalopa d'au Cordon Bleu[1,7] (farcit de formatge) Tomàquet i remolatxa- Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 737 Prot: 21 g Lip: 29 g H.C: 92 g*	18 **Macarrons ecològics bolonyesa[1,6,12]** Salmó al forn[4] Enciam i soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 34 g Lip: 30 g H.C: 80 g*
21 Arròs tres delícies[6] (pastanaga, pernil york,blat de moro) Llom al forn al curry- Cogombre i pastanaga- Pa [1] i fruita *Kcal: 756 Prot: 33 g Lip: 26 g H.C: 92 g*	22 Fideuà[1,4,14] Calamars a la romana[14,1] Tomàquet i olives- Pa [1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	23 Trinxat de col i patata- Pollastre al forn amb poma- Enciam i blat de moro- Pa [1] i fruita *Kcal: 685 Prot: 32 g Lip: 26 g H.C: 74 g*	24 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert- **Bacallà fresc a la llauna[4]** Enciam i espàrrecs- Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 665 Prot: 37 g Lip: 27g H.C: 60 g*	25 **Brou d'au amb pasta ecològica[1,9]** Mandonguilles de vedella amb[6] Salsa de tomàquet i xips- Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 645 Prot: 25 g Lip: 36 g H.C: 57 g*
28 *Dia de la proteïna vegetal* **Crema de verdures ecològiques-** (pastanaga,carbassó,bròquil,ceba) Llenties estofades amb arròs- Enciam i olives- Pa[1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	29 Amanida russa[4] (patata,pastanaga,tonyina) Magra de porc amb empanat casolà[1] Tomàquet i blat de moro- Pa[1] i **fruita ecològica** *Kcal: 800 Prot: 35 g Lip: 38 g H.C: 92 g*	30 Arròs amb salsa tomàquet- Lluç a forn amb verduretes[4] Enciam i soja[6] Pa[1] i fruita *Kcal: 706 Prot: 35 g Lip: 26 g H.C: 84 g*	31 Espirals a l'anglesa[1,7] (formatge,margarina,all,orenga) Pollastre a la llimona al forn- Tomàquet i blat de moro- Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 834 Prot: 38 g Lip: 36 g H.C: 92 g*	

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva. Pels fregits s'utilitza l'oli de gira-sol alt oleic. En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons. En la hamburguesa de vedella s'ofereix ketchup. Una vegada a la setmana es servirà pa integral.

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

ESCOLA ONZE DE SETEMBRE

MAIG 2018
SENSE LLEGUMS

Aquest mes la fruita que es servirà pels postres serà la següent:
Pera, poma, plàtan, nectarina, maduixes. El lacti serà iogurt

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 **FESTIU**	2 Puré de patates Raves de calamar[14,1] Enciam i olives Pa [1] **i** fruita *Kcal: 722 Prot: 26 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	3 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pastanaga Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 786 Prot: 33 g Lip: 32 g H.C: 87 g*	4 Mongeta tendra i patata Costella porc al forn amb mel i mostassa Tomàquet i espàrrec Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 765 Prot: 28 g Lip: 39 g H.C: 70 g*
7 Macarrons a la napolitana[1] Lluç a la basca[4] Pastanaga i ou dur[3] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 35 g Lip: 21 g H.C: 96 g*	8 Puré de carbassa Llom al "chilindrón" Arròs pilaf Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 760 Prot: 36 g Lip: 29 g H.C: 80 g*	9 Brou d'au amb pasta[1,9] Truita de patates[3] Enciam i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 667 Prot: 24 g Lip: 31 g H.C: 68 g*	10 **Crema de carbassó ecològic[7]** Gall d'indi estofat amb xampinyons i **pastanaga ecològica** Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 675 Prot: 41 g Lip: 25 g H.C: 65 g*	11 Risotto de gambes i xampinyons[7,2] **Maires fresques a l'andalusa[4,1]** Enciam i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 758 Prot: 31 g Lip: 26 g H.C: 90 g*
14 **FESTIU**	15 Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs[3] Enciam i pastanaga Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 695 Prot: 25 g Lip: 28 g H.C: 84 g*	16 Amanida de pasta[3,4] (tomàquet,ou du i tonyina) Salsitxes de porc al forn[12] Enciam i blat de moro Pa [1] i fruita *Kcal: 764 Prot: 32 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	17 Mongeta tendra amb patata Escalopa d'au Cordon Bleu[1,7] (farcit de formatge) Tomàquet i remolatxa Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 737 Prot: 21 g Lip: 29 g H.C: 92 g*	18 **Macarrons ecològics bolonyesa[1,12]** Salmó al forn[4] Enciam i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 34 g Lip: 30 g H.C: 80 g*
21 Arròs tres delícies[3] (truita, pernil york,blat de moro) Llom al forn al curry Cogombre i pastanaga Pa [1] i fruita *Kcal: 756 Prot: 33 g Lip: 26 g H.C: 92 g*	22 Fideuà[1,4,14] Calamars a la romana[14,1] Tomàquet i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	23 Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb poma Enciam i blat de moro Pa [1] i fruita *Kcal: 685 Prot: 32 g Lip: 26 g H.C: 74 g*	24 Puré de patates **Bacallà fresc a la llauna[4]** Enciam i espàrrecs Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 665 Prot: 37 g Lip: 27g H.C: 60 g*	25 **Brou d'au amb pasta ecològica[1,9]** Mandonguilles de vedella amb Salsa de tomàquet i xips Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 645 Prot: 25 g Lip: 36 g H.C: 57 g*
28 *Dia de la proteïna vegetal* **Crema de verdures ecològiques** (pastanaga,carbassó,bròquil,ceba) Pasta amb tomàquet Enciam i olives Pa[1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	29 Amanida russa[3,4] (patata,pastanaga,tonyina,ou dur,maionesa) Magra de porc amb empanat casolà[1] Tomàquet i blat de moro Pa[1] i **fruita ecològica** *Kcal: 800 Prot: 35 g Lip: 38 g H.C: 92 g*	30 Arròs amb salsa tomàquet Lluç a forn amb verduretes[4] Enciam i olives Pa[1] i fruita *Kcal: 706 Prot: 35 g Lip: 26 g H.C: 84 g*	31 Espirals a l'anglesa[1,7] (formatge,margarina,all,orenga) Pollastre a la llimona al forn Tomàquet i blat de moro Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 834 Prot: 38 g Lip: 36 g H.C: 92 g*	

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva. Pels fregits s'utilitza l'oli de gira-sol alt oleic. En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons. En la hamburguesa de vedella s'ofereix ketchup. Una vegada a la setmana es servirà pa integral.

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

ESCOLA ONZE DE SETEMBRE

MAIG 2018
SENSE PEIX

Aquest mes la fruita que es servirà pels postres serà la següent:
Pera, poma, plàtan, nectarina, maduixes. El lacti serà iogurt

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 **FESTIU**	**2** Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Pollastre arrebossat[1] Enciam i olives Pa [1] **i** fruita *Kcal: 722 Prot: 26 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	**3** Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella al forn[6] Enciam i pastanaga Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 786 Prot: 33 g Lip: 32 g H.C: 87 g*	**4** Mongeta tendra i patata Costella porc al forn amb mel i mostassa Tomàquet i espàrrec Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 765 Prot: 28 g Lip: 39 g H.C: 70 g*
7 Macarrons a la napolitana[1] Bistec de vedella Pèsols[3] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 35 g Lip: 21 g H.C: 96 g*	**8** Llenties amb carbassa Llom al "chilindrón" Arròs pilaf Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 760 Prot: 36 g Lip: 29 g H.C: 80 g*	**9** Brou d'au amb pasta[1,9] Truita de patates[3] Enciam i brots de soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 667 Prot: 24 g Lip: 31 g H.C: 68 g*	**10** **Crema de carbassó ecològic[7]** Gall d'indi estofat amb xampinyons i **pastanaga ecològica** Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 675 Prot: 41 g Lip: 25 g H.C: 65 g*	**11** Risotto de xampinyons[7] Pollastre planxa Enciam i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 758 Prot: 31 g Lip: 26 g H.C: 90 g*
14 **FESTIU**	**15** Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs[3] Enciam i pastanaga Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 695 Prot: 25 g Lip: 28 g H.C: 84 g*	**16** Empedrat de cigrons[3,4] (tomàquet,ou du i tonyina) Salsitxes de porc al forn[12] Enciam i blat de moro Pa [1] i fruita *Kcal: 764 Prot: 32 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	**17** Mongeta tendra amb patata Escalopa d'au Cordon Bleu[1,7] (farcit de formatge) Tomàquet i remolatxa Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 737 Prot: 21 g Lip: 29 g H.C: 92 g*	**18** **Macarrons ecològics bolonyesa[1,6,12]** Gall d'indi a la planxa Enciam i soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 34 g Lip: 30 g H.C: 80 g*
21 Arròs tres delícies[3,6] (truita, pernil york,blat de moro) Llom al forn al curry Cogombre i pastanaga Pa [1] i fruita *Kcal: 756 Prot: 33 g Lip: 26 g H.C: 92 g*	**22** Fideuà de verdures[1] Truita francesa[3] Tomàquet i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	**23** Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb poma Enciam i blat de moro Pa [1] i fruita *Kcal: 685 Prot: 32 g Lip: 26 g H.C: 74 g*	**24** Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Bistec de vedella Enciam i espàrrecs Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 665 Prot: 37 g Lip: 27g H.C: 60 g*	**25** **Brou d'au amb pasta ecològica[1,9]** Mandonguilles de vedella amb[6] Salsa de tomàquet i xips Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 645 Prot: 25 g Lip: 36 g H.C: 57 g*
28 *Dia de la proteïna vegetal* **Crema de verdures ecològiques** (pastanaga,carbassó,bròquil,ceba) Llenties estofades amb arròs Enciam i olives Pa[1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	**29** Amanida russa[3] (patata,pastanaga,,ou dur,maionesa) Magra de porc amb empanat casolà[1] Tomàquet i blat de moro Pa[1] i **fruita ecològica** *Kcal: 800 Prot: 35 g Lip: 38 g H.C: 92 g*	**30** Arròs amb salsa tomàquet Truita de carbassó[3] Enciam i soja[6] Pa[1] i fruita *Kcal: 706 Prot: 35 g Lip: 26 g H.C: 84 g*	**31** Espirals a l'anglesa[1,7] (formatge,margarina,all,orenga) Pollastre a la llimona al forn Tomàquet i blat de moro Pa [1] i lacti [7] *Kcal: 834 Prot: 38 g Lip: 36 g H.C: 92 g*	

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva. Pels fregits s'utilitza l'oli de gira-sol alt oleic. En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons. En la hamburguesa de vedella s'ofereix ketchup. Una vegada a la setmana es servirà pa integral.

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

ESCOLA ONZE DE SETEMBRE

MAIG 2018
SENSE LACTOSA

Aquest mes la fruita que es servirà pels postres serà la següent:
Pera, poma, plàtan, nectarina, maduixes. El lacti serà iogurt

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 **FESTIU**	2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert- Raves de calamar[14,1] Enciam i olives- Pa [1] **i** fruita *Kcal: 722 Prot: 26 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	3 Arròs amb tomàquet- Hamburguesa de vedella al forn[6] Enciam i pastanaga- Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 786 Prot: 33 g Lip: 32 g H.C: 87 g*	4 Mongeta tendra i patata- Costella porc al forn amb mel i mostassa- Tomàquet i espàrrec- Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 765 Prot: 28 g Lip: 39 g H.C: 70 g*
7 Macarrons a la napolitana[1] Lluç a la basca[4] Pèsols i ou dur[3] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 35 g Lip: 21 g H.C: 96 g*	8 Llenties amb carbassa- Llom al "chilindrón"- Arròs pilaf- Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 760 Prot: 36 g Lip: 29 g H.C: 80 g*	9 Brou d'au amb pasta[1,9] Truita de patates[3] Enciam i brots de soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 667 Prot: 24 g Lip: 31 g H.C: 68 g*	10 **Crema de carbassó ecològic-** Gall d'indi estofat amb xampinyons i **pastanaga ecològica-** Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 675 Prot: 41 g Lip: 25 g H.C: 65 g*	11 Risotto de gambes i xampinyons[2] **Maires fresques a l'andalusa[4,1]** Enciam i olives- Pa [1] i fruita *Kcal: 758 Prot: 31 g Lip: 26 g H.C: 90 g*
14 **FESTIU**	15 Arròs amb tomàquet- Truita d'espinacs[3] Enciam i pastanaga - Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 695 Prot: 25 g Lip: 28 g H.C: 84 g*	16 Empedrat de cigrons[3,4] (tomàquet,ou du i tonyina) Salsitxes de porc al forn[12] Enciam i blat de moro- Pa [1] i fruita *Kcal: 764 Prot: 32 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	17 Mongeta tendra amb patata- Escalopa d'au Cordon Bleu[1] (farcit de formatge sense lactosa) Tomàquet i remolatxa- Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 737 Prot: 21 g Lip: 29 g H.C: 92 g*	18 **Macarrons ecològics bolonyesa[1,6,12]** Salmó al forn[4] Enciam i soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 34 g Lip: 30 g H.C: 80 g*
21 Arròs tres delícies[3,6] (truita, pernil york,blat de moro) Llom al forn al curry- Cogombre i pastanaga- Pa [1] i fruita *Kcal: 756 Prot: 33 g Lip: 26 g H.C: 92 g*	22 Fideuà[1,4,14] Calamars a la romana[14,1] Tomàquet i olives- Pa [1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	23 Trinxat de col i patata- Pollastre al forn amb poma- Enciam i blat de moro- Pa [1] i fruita *Kcal: 685 Prot: 32 g Lip: 26 g H.C: 74 g*	24 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert- **Bacallà fresc a la llauna[4]** Enciam i espàrrecs- Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 665 Prot: 37 g Lip: 27g H.C: 60 g*	25 **Brou d'au amb pasta ecològica[1,9]** Mandonguilles de vedella amb[6] Salsa de tomàquet i xips- Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 645 Prot: 25 g Lip: 36 g H.C: 57 g*
28 *Dia de la proteïna vegetal* **Crema de verdures ecològiques-** (pastanaga,carbassó,bròquil,ceba) Llenties estofades amb arròs- Enciam i olives- Pa[1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	29 Amanida russa[3,4] (patata,pastanaga,tonyina,ou dur,maionesa) Magra de porc amb empanat casolà[1] Tomàquet i blat de moro- Pa[1] i **fruita ecològica** *Kcal: 800 Prot: 35 g Lip: 38 g H.C: 92 g*	30 Arròs amb salsa tomàquet- Lluç a forn amb verduretes[4] Enciam i soja[6] Pa[1] i fruita *Kcal: 706 Prot: 35 g Lip: 26 g H.C: 84 g*	31 Espirals a l'anglesa[1] (formatge sense lactosa,margarina,all,orenga) Pollastre a la llimona al forn- Tomàquet i blat de moro- Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 834 Prot: 38 g Lip: 36 g H.C: 92 g*	

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva. Pels fregits s'utilitza l'oli de gira-sol alt oleic. En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons. En la hamburguesa de vedella s'ofereix ketchup. Una vegada a la setmana es servirà pa integral.

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

ESCOLA ONZE DE SETEMBRE

MAIG 2018
SENSE PROTEÏNA DE LLET

Aquest mes la fruita que es servirà pels postres serà la següent:
Pera, poma, plàtan, nectarina, maduixes. El lacti serà iogurt

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 **FESTIU**	**2** Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Raves de calamar[14,1] Enciam i olives Pa [1] **i** fruita *Kcal: 722 Prot: 26 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	**3** Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella al forn[6] Enciam i pastanaga Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 786 Prot: 33 g Lip: 32 g H.C: 87 g*	**4** Mongeta tendra i patata Costella porc al forn amb mel i mostassa Tomàquet i espàrrec Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 765 Prot: 28 g Lip: 39 g H.C: 70 g*
7 Macarrons a la napolitana[1] Lluç a la basca[4] Pèsols i ou dur[3] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 35 g Lip: 21 g H.C: 96 g*	**8** Llenties amb carbassa Llom al "chilindrón" Arròs pilaf Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 760 Prot: 36 g Lip: 29 g H.C: 80 g*	**9** Brou d'au amb pasta[1,9] Truita de patates[3] Enciam i brots de soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 667 Prot: 24 g Lip: 31 g H.C: 68 g*	**10** **Crema de carbassó ecològic** Gall d'indi estofat amb xampinyons i **pastanaga ecològica** Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 675 Prot: 41 g Lip: 25 g H.C: 65 g*	**11** Arròs amb verduretes **Maires fresques a l'andalusa**[4,1] Enciam i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 758 Prot: 31 g Lip: 26 g H.C: 90 g*
14 **FESTIU**	**15** Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs[3] Enciam i pastanaga Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 695 Prot: 25 g Lip: 28 g H.C: 84 g*	**16** Empedrat de cigrons[3,4] (tomàquet,ou du i tonyina) Salsitxes de porc al forn[12] Enciam i blat de moro Pa [1] i fruita *Kcal: 764 Prot: 32 g Lip: 36 g H.C: 70 g*	**17** Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre arrebossat[1] Tomàquet i remolatxa Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 737 Prot: 21 g Lip: 29 g H.C: 92 g*	**18** **Macarrons ecològics bolonyesa**[1,6,12] Salmó al forn[4] Enciam i soja[6] Pa [1] i fruita *Kcal: 755 Prot: 34 g Lip: 30 g H.C: 80 g*
21 Arròs tres delícies[3,6] (truita, pernil york,blat de moro) Llom al forn al curry Cogombre i pastanaga Pa [1] i fruita *Kcal: 756 Prot: 33 g Lip: 26 g H.C: 92 g*	**22** Fideuà[1,4,14] Calamars a la romana[14,1] Tomàquet i olives Pa [1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	**23** Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb poma Enciam i blat de moro Pa [1] i fruita *Kcal: 685 Prot: 32 g Lip: 26 g H.C: 74 g*	**24** Mongeta blanca saltejada amb all i julivert **Bacallà fresc a la llauna**[4] Enciam i espàrrecs Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 665 Prot: 37 g Lip: 27g H.C: 60 g*	**25** **Brou d'au amb pasta ecològica**[1,9] Mandonguilles de vedella amb[6] Salsa de tomàquet i xips Pa [1] i **fruita ecològica** *Kcal: 645 Prot: 25 g Lip: 36 g H.C: 57 g*
28 *Día de la proteïna vegetal* **Crema de verdures ecològiques** (pastanaga,carbassó,bròquil,ceba) Llenties estofades amb arròs Enciam i olives Pa[1] i fruita *Kcal: 760 Prot: 30 g Lip: 26 g H.C: 95 g*	**29** Amanida russa[3,4] (patata,pastanaga,tonyina,ou dur,maionesa) Magra de porc amb empanat casolà[1] Tomàquet i blat de moro Pa[1] i **fruita ecològica** *Kcal: 800 Prot: 35 g Lip: 38 g H.C: 92 g*	**30** Arròs amb salsa tomàquet Lluç a forn amb verduretes[4] Enciam i soja[6] Pa[1] i fruita *Kcal: 706 Prot: 35 g Lip: 26 g H.C: 84 g*	**31** Espirals amb verdures[1] (pastanaga,carbassó,ceba) Pollastre a la llimona al forn Tomàquet i blat de moro Pa [1] i postre de soja [6] *Kcal: 834 Prot: 38 g Lip: 36 g H.C: 92 g*	

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva. Pels fregits s'utilitza l'oli de gira-sol alt oleic. En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons. En la hamburguesa de vedella s'ofereix ketchup. Una vegada a la setmana es servirà pa integral.

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

ESCOLA ONZE DE SETEMBRE

MAIG 2018
PROPOSTA SOPARS

Aquest mes la fruita que es servirà pels postres serà la següent:
Pera, poma, plàtan, taronja, maduixes. El lacti serà iogurt o natilles

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Brou d'au amb pasta Truita d'alls tendres Fruita	3 Verdura amb patata Peix a la planxa Fruita	4 Amanida variada Sípia a la planxa amb all i julivert Fruita
7 Crema de verdures Pollastre a la planxa Fruita	8 Pasta a l'anglesa Nuggets de verdures al forn Fruita	9 Verdura amb patata Peix al forn Fruita	10 Amanida variada Pastís de patata amb tonyina Fruita	11 Brou d'au amb pasta Pa amb tomàquet i pernil Fruita
14 FESTIU	15 Verdura i patata Peix al forn Fruita	16 Cous cous de coliflor Truita francesa Fruita	17 Crema de porros Peix blau arrebossat Fruita	18 Verdura amb patata Croquetes al gust Fruita
21 Verdura amb patata Truita de xampinyons i gambetes Fruita	22 Crema de verdures Peix a la planxa Fruita	23 Amanida variada Hamburguesa de quinoa i verdures Fruita	24 Verdura amb patata Pollastre a la planxa Fruita	25 Verdures a la planxa Calamarcets a la planxa Fruita
28 Verdura amb patata Peix a la planxa Fruita	29 Brou d'au amb pasta Hamburguesa d'espinacs Fruita	30 Crema de xampinyons Croquetes de peix Fruita	31 Verdura amb patata Peix al forn Fruita	

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva. Pels fregits s'utilitza l'oli de gira-sol alt oleic. En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons. En la hamburguesa de vedella s'ofereix ketchup. Una vegada a la setmana es servirà pa integral.

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