



Alimentació Escolar Saludable

DIETA BAIX EN FRUCTOSA (IA-CO)

GENER 2021

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
LLEGENDA	LLEGENDA	LLEGENDA		
<p>¹MENÚ SENSE: bledes, enciam, col, endívies, espàrrrecs, julivert, bròquil, carbassó, tomàquet, mongeta tendra, porro, ceba i carxofa</p> <p>⁵MENÚ SENSE: mongeta blanca, fríjol, soja, llenties, fruita dissecada, aliments integrals</p>	<p>³MENÚ AMB: pèsols i cigrons en petita quantitat</p> <p>²MENÚ AMB: pa blanc</p> <p>⁴MENÚ AMB: patata vella, cogombre, canonges, blat de moro, raves, api, moniato, pastanaga bullida, bolets i coliflor</p>	<p>LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ELABORACIÓ DELS PLATS HA DE VERIFICAR QUE ELS MENÚS D'AL·LÈRGIES I INTOLÈRÀNCIES ALIMENTÀRIES NO CONTENEN CAP PRODUCTE PRECUINAT, CONDIMENTAT, ARREBOSSAT COMERCIAL O QUALSEVOL ALTRE QUE PUGUI CONTENIR ELS AL·LÈRGENS I/O ALIMENTS NO PERMESOS</p>		
11	12	13	14	15
Verdura amb patata ^{1,4}	Cigrons estofats i patata amb hortalisses de temporada ^{1,3,4}	Crema de verdures ^{1,4}	Macarrons blancs amb verdures ^{1,4}	Brou de verdures ^{1,4} i arròs
Magra de vedella amb canonges	Lluç al forn amb canonges	Vedella estofada amb verdures ^{1,4} (sense orellanes ⁵)	Truita francesa amb canonges	Pollastre rostit amb verdures ^{1,4}
logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa
18	19	20	21	22
Crema de pèsols ^{1,3,4}	Sopa vegetal ^{1,4} amb pasta meravella	Cigrons ³ i patata amb verdures ^{1,4}	Estofat de patates amb verdures de temporada ^{1,4}	Arròs blanc amb verdures ^{1,4}
Magra de porc amb verdures i patata ^{1,4}	Gall dindi a la planxa amb canonges	Truita francesa amb canonges	Pollastre empanat casolà amb canonges	Filet de palometa amb verdures al forn ^{1,4}
logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa
25	26	27	28	29
Cigrons i patata estofats amb verdures ^{1,4}	Arròs blanc caldós amb verdures ^{1,4}	Sopa minestrone (amb verdures i cigrons) ^{1,3,4}	Macarrons blancs amb verdures ^{1,4}	Crema de verdures ^{1,4}
Truita francesa amb canonges	Filet de maira enfarinat casolà amb canonges	Magra de vedella amb xips de patates casolanes ⁴	Peix de temporada i proximitat amb canonges	Pizza casolana amb verdures ^{1,4} (sense tomàquet)
logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa	logurt natural sense ensucrar / 2 Pa