

# DESEMBRE

## 2018 - MENÚ BASAL



Escola  
**Santa  
Isabel**

**3HM**  
SERVIS PER A COL·LECTIVITATS

Carrer Magròlies 1B, Les Fonts, 08194,  
Sant Quirze del Vallès (Barcelona)

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<b>3</b>	Llacets a la italiana Remenat d'ou amb pernil dolç i amanida Fruita	<b>4</b>	Mongeta verda amb patata Carn magra a la planxa i amanida Fruita	<b>5</b>	Arròs amb salsa de tomàquet Mandonguilles amb amanida Làctic	<b>6</b>	<b>LA CONSTITUCIÓ</b>	<b>7</b>	FESTIU
<b>10</b>	Crema de verdures Rodanxa de peix arrebossat i amanida Fruita	<b>11</b>	Cigrons saltejats Trita i amanida Fruita	<b>12</b>	Verdura tricolor Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida Fruita	<b>13</b>	Macarrons a la bolonyesa Vedella milanesa i amanida Fruita	<b>14</b>	Arròs 3 delícies Pit de pollastre a la planxa amb amanida Làctic
<b>17</b>	Arròs a la cubana Ous ferrats amb patates fregides i amanida Fruita	<b>18</b>	Espaguetis carbonara Filet de peix a la planxa amb amanida Fruita	<b>19</b>	Llenties estofades Llibrets de llom amb amanida Làctic	<b>20</b>	Mongetes i patates bullides Pollastre al forn i amanida Fruita	<b>21</b>	Brou de Nadal amb galets Canelons i amanida Turrons i neules



**POSTRES:** 4 dies a la setmana servim fruita (Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina); 1 dia a la setmana servim làctic sense sucre de Cooperativa.

\* Per motius de maduració de la fruita, pot ser que haguem de fer canvis respecte al dia que servim el làctic.

Pa blanc i integral per acompanyar els plats.

Plat de pasta ECOLÒGICA.

# DESEMBRE

2018 - INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA



Escola  
**Santa  
Isabel**

**3EM**  
SERVEIS PER A COLLECTIVITATS

Carrer Magnòlies, 1B - Les Fonts, 08194  
Sant Quirze del Vallès (Barcelona)

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<b>3</b>	Llacets a la italiana Remenat d'ou amb pernil dolç i amanida Fruita	<b>4</b>	Mongeta verda amb patata Carn magra a la planxa i amanida Fruita	<b>5</b>	Arròs amb salsa de tomàquet Mandonguilles amb amanida Làctic s/lactosa	<b>6</b>	<b>LA CONSTITUCIÓ</b>	<b>7</b>	<b>FESTIU</b>
<b>10</b>	Crema de verdures s/llet Rodanxa de peix arrebossat i amanida Fruita	<b>11</b>	Cigrons saltejats Truita i amanida Fruita	<b>12</b>	Verdura tricolor Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida Fruita	<b>13</b>		Macarrons a la bolonyesa Vedella a la milanesa i amanida Fruita	
<b>17</b>	Arròs a la cubana Ous ferrats amb patates fregides i amanida Fruita	<b>18</b>	Espaguetis amb salsa de tomàquet Filet de peix a la planxa amb amanida Fruita	<b>19</b>	Llenties estofades Llibrets de llom amb amanida Làctic s/lactosa	<b>20</b>	Mongetes i patates bullides Pollastre al forn i amanida Fruita	<b>21</b>	Brou de Nadal amb galets Canelons amb salsa de tomàquet i amanida Turrons i neules



**POSTRES: 4 dies a la setmana servim fruita (Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina) ; 1 dia a la setmana servim làtic sense sucre de Cooperativa.**

**\* Per motius de maduració de la fruita, pot ser que haguem de fer canvis respecte al dia que servim el làtic.**

Pa blanc i integral per acompanyar els plats.

Plat de pasta ECOLÒGICA.

# DESEMBRE

2018 - INTOLERÀNCIA AL GLUTEN



Escola  
Santa  
Isabel

**3HIM**  
SERVEIS PER A COL·LECTIVITATS

Carrer Magnòlies, 1B, Les Fonts, 08194  
Sant Quirze del Vallès (Barcelona)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b> Llacets s/gluten a la italiana Remenat d'ou amb pernil dolç i amanida Fruita	<b>4</b> Mongeta verda amb patata Carn magra a la planxa i amanida Fruita	<b>5</b> Arròs amb salsa de tomàquet Mandonguilles amb amanida Làctic	<b>6</b> LA CONSTITUCIÓ	<b>7</b> FESTIU
<b>10</b> Crema de verdures Rodanxa de peix arrebossat s/gluten i amanida Fruita	<b>11</b> Cigrons saltejats Truita i amanida Fruita	<b>12</b> Verdura tricolor Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida Fruita	<b>13</b> Macarrons s/gluten a la bolonyesa Vedella milanesa s/gluten i amanida Fruita	<b>14</b> Arròs 3 delícies Pit de pollastre a la planxa amb amanida Làctic
<b>17</b> Arròs a la cubana Ous ferrats amb patates fregides i amanida Fruita	<b>18</b> Espaguetis s/gluten carbonara Filet de peix a la planxa amb amanida Fruita	<b>19</b> Llenties estofades Llibrets de llom s/gluten amb amanida Làctic	<b>20</b> Mongetes i patates bullides Pollastre al forn i amanida Fruita	<b>21</b> Brou de Nadal amb galets Canelons s/gluten i amanida Postres Nadal s/gluten



**POSTRES: 4 dies a la setmana servim fruita (Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina); 1 dia a la setmana servim làctic sense sucre de Cooperativa.**

**\* Per motius de maduració de la fruita, pot ser que aguem de fer canvis respecte al dia que servim el làctic.**

Pa blanc i integral per acompanyar els plats.

Plat de pasta ECOLÒGICA.

# DESEMBRE

2018 - INTOLERÀNCIA A L'OU



Escola  
**Santa  
Isabel**

**3HIM**  
SERVEIS PER A COL·LECTIVITATS

Carrer Magnòlies, 1B - Les Fonts, 08194  
Sant Quirze del Vallès (Barcelona)

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<b>3</b>	Llacets a la italiana Fruita	<b>4</b>	Mongeta verda amb patata Fruita	<b>5</b>	Arròs amb salsa de tomàquet Làctic	<b>6</b>	LA CONSTITUCIÓ	<b>7</b>	FESTIU
	Pit de pollastre a la planxa i amanida		Carn magra a la planxa i amanida		Mandonguilles amb amanida				
<b>10</b>	Crema de verdures Fruita	<b>11</b>	Cigrons saltejats Fruita	<b>12</b>	Verdura tricolor Fruita	<b>13</b>	Macarrons a la bolonyesa Fruita	<b>14</b>	Arròs 3 delícies s/ou Làctic
	Rodanxa de peix arrebossats/ou i amanida		Hamburguesa i amanida		Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida		Vedella milanesa s/ou i amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida
<b>17</b>	Arròs a la cubana Fruita	<b>18</b>	Espaguetis carbonara Fruita	<b>19</b>	Llenties estofades Làctic	<b>20</b>	Mongetes i patates bullides Fruita	<b>21</b>	Brou de Nadal amb galets Turons i neules
	Gall d'indi a la planxa i amanida		Filet de peix a la planxa amb amanida		Llibrets de llom s/ou amb amanida		Pollastre al forn i amanida		Canelons i amanida



**POSTRES: 4 dies a la setmana servim fruita (Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina); 1 dia a la setmana servim làctic sense sucre de Cooperativa.**

**\* Per motius de maduració de la fruita, pot ser que haguem de fer canvis respecte al dia que servim el làctic.**

Pa blanc i integral per acompanyar els plats.

Plat de pasta ECOLÒGICA.

# DESEMBRE

2018 - SOPARS



Escola  
Santa  
Isabel

**3HIM**  
SERVEIS PER A COL·LECTIVITATS

Carrer Magnòlies, 1B, Les Fonts, 08194,  
Sant Quirze del Vallès (Barcelona)

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<b>3</b>	Crema de verdures Broquetes de gall d'indi i enciam Fruita	<b>4</b>	Brou d'au Filet de vedella a la planxa i amanida Làctic	<b>5</b>	Cigrons o llenties saltejades Peix blanc o blau al gust Fruita	<b>6</b>	<b>LA CONSTITUCIÓ</b>	<b>7</b>	FESTIU
<b>10</b>	Espaguetis blancs amanits al gust Truita al gust i amanida Làctic	<b>11</b>	Arròs caldós amb pastanaga Hamburguesa vedella amb amanida Fruita	<b>12</b>	Brou d'au Croquetes caseres i amanida variada Fruita	<b>13</b>	Verdura bullida al gust Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	<b>14</b>	Crema de carbassó Filet de peix blanc al forn amb amanida Fruita
<b>17</b>	Coliflor amb patates bullides Carn magra a la planxa Fruita	<b>18</b>	Brou de peix Pollastre arrebossat i amanida Fruita	<b>19</b>	Arròs bullit Vedella (Filet o hamburguesa) i amanida Fruita	<b>20</b>	Crema de carbassa i pastanaga Truita de patates i amanida Fruita	<b>21</b>	<b>LLIURE</b>



## RECORDEM:

La presència dels diferents grups bàsics d'aliments, ben distribuïts al llarg del dia (d'una manera adequada segons les activitats que es desenvolupen durant la jornada), permetrà mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactoria.

*L'alimentació saludable en l'etapa escolar - Agència de Salut Pública de Catalunya.*