

Menú Setembre

Sant Bonaventura

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU (no indicat al.lèrgens)
DL	12	Bullit de patata amb mongeta, pèsols i pastanaga 9	Cuixes i ales de pollastre al forn	logurt 7	Amanida completa amb pa de xeixa i sardines
DM	13	Cuinat de cigrons amb carabassa. 12	Truita de pernil i amanida d'enciam, tomàtiga i ceba. 3,6,7	Fruita	Crema de carabassó i lleties+ Peix arrebossat de farina d'ametlla al forn
DX	14	Amanida completa (encima, blat de moro, tomàtiga, cogombre, ceba i pastanaga)	Paella de peix (arròs, brou de peix, calamar, gamba, mongeta i pebre vermell) 4,2,12,14	Fruita	Crepes d'espínacs i salmó
DJ	15	Puré de porro, carabassó , mongeta verda i pastanaga	Lluç arrebossat (ou, pa ratllat) amb patata al forn. 4,3,1	Fruita	Hamburguesa de llegums amb trempó
DV	16	Amanida completa amb formatge (tomàtiga, encima, ceba, formatge i orenga). 7	Macarrons integrals bolonyesa 1, 3, 10, 6	Fruita	Ous romputs amb patates i amanida
DL	19	Amanida completa amb tonyina (enciam, blat de moro, cogombre, olives i tonyina) 4	Aguiat de pollastre amb patata	Fruita	Hamburguesa de lleties i amanida verda
DM	18	Cuinat de lleties amb espínacs, pebre vermell, ceba, tomàtiga, patata 1	Truita amb tomàtiga trempada i orenga. 3	Fruita	Wok de verdures, miniato i tires sèpia
DX	19	Arròs de peix de Cala Ratjada 4,12,14,2	Luç arrebossat casolà (ou, pa ratllat) amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba. 1, 4,3	Fruita	Crema de carabassó i mongeta+ Truita de formatge
DJ	20	Sopeta de brou de carn. 1, 3,9	Indiot a la planxa amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba	logurt 7	Verdures al vapor amb patata i seitons
DV	21	Puré de porro, carabassa i lleties vermelles. 1	Salmó amb puré de patata casolà 4,7	Fruita	Quiche de farina integral i amanida
DL	24	Pasta a la napolitana (ceba, tomàtiga) amb formatge 1,3 , 6, 10,7	Gallineta a la llimona amb amanida d'enciam , tomàtiga i ceba. 4	Fruita	Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou
DM	25	Amanida amb olives (enciam, tomàtiga, cogombre, blat de moro, formatge tendra). 4	Paella de peix (arròs, brou de peix, calamar, gamba, mongeta i pebre vermell) 4,2,12,14	Fruita	Amanida amb hummus i crostons de pa de xeixa al forn
DX	26	Cuinat de cigrons amb colflori, bledes, pastanaga i patata. 12	Pollastre al forn amb amanida d'enciam.	Fruita	Peix blau al forn amb espínacs a la crema
DJ	27	Puré de verdures variades	Truita de formatge amb patata fregida 3, 7	Fruita	Carabassó farcit de pollastre i verdures
DV	28	Amanida i crudités de verdura amb hummus (ciurons, llimona, oli) 12	Hamburguesa casolana mixta amb patates al forn 12,6	logurt 7	Pizza casolana i amanida

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscós

Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

Fruita de temporada: nectarines, síndria, moló, paraguaians, plàtan

Verdura de temporada: grells, tomàtiga, ceba tendra, enciam, alfàbrega, pebre verd, pebre vermell

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats - **3, 5,7,6,8,10,11,13**

L'aigua és l'única beguda

logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml