

INSTITUT ESCOLA LA TORDERA--2016-17 (Estiu)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Bròquil amb patata == Varetes de lluç amb fulles d'enciams, tomàquet, olives i blat de moro ✂️❶❷ == Pera	Amanida de lleties (tomàquet, tonyina i blat de moro)❸❹ == Truita de carbassó i ceba enciam, tomàquet, pastanaga i olives ✂️❷ == logurt amb melmelada❸❹	Tabulé de verdures (cous cous, pebrot, albergínia, carbassó i pastanaga)❶ == Bacallà al forn ✂️❸ == Kiwi	Sortit d'enciams amb tomàquet, ou dur i formatge fresc❷❹ == Paella de verdures, salsitxes de pollastre, calamars i gambetes ✂️❹❷❸❹ == Plàtan	Amanida de pasta (cranc, gambetes i pèsols)❶❷❸❹ == Hamburguesa vedella enciam romà, tomàquet i olives ✂️❹ == Cireres
Empedrat de mongetes (tonyina, tomàquet i olives)❸❹ == Filet de lluç a la planxa amb salsa verda ✂️❸ == logurt❸❹	Amanida d'arròs (gambetes, cranc i pèsols)❸❷❸ == Salsitxes de pollastre enciam, tomàquet, pastanaga i olives ✂️❹❹ == Síndria	Crema de verdures i daus de pa torrat❶ == Rap al forn amb pèsols✂️❸❹ == Pinya	Macarrons napolitana i formatge rallat ❶❹ == Truita , enciam, tomàquet, pastanaga i olives ✂️❷ == Poma	Coliflor i patata == Rostit de llom amb salsa de verdures ✂️❸❹ == Meló
Amanida catalana (llonganissa, pernil dolç, i formatge fresc)❶❹❸❹ == Fideuà, sèpia i gambetes ✂️❶❷❸ == Pera	Arròs blanc amb salsa de tomàquet i formatge rallat❹ == Papillot de salmó amb llit de verdures ✂️❸ == Meló	Amanida de pasta (dauets gall indi, tonyina i pèsols)❶❹❸❹ == Hamburguesa vedella enciam romà, tomàquet i olives ✂️❹ == Kiwi	Pèsols amb patates❸ == Bunyols bacallà, enciam, tomàquet pastanaga olives ✂️❶❷ == logurt❸❹	Vichyssoise amb daus de pa torrat❶ == Pollastre rostit amb patates i pastanagues ✂️❹ == Prunes
Tallarines amb tomàquet i formatge rallat❶❹ == Ou dur, enciam de roure, iceberg, tomàquet i olives ✂️❷ == Síndria	Amanida de cigrons(tonyina, cranc i blat de moro)❸❹ == Mero marinat enciam, tomàquet i blat de moro ✂️❸ == logurt amb maduixa❸❹	Amanida patata (ou dur, gambetes i pernil d'indi)❶❷❸❹❷❸ == Salsitxes planxa, enciam, tomàquet i olives ✂️❸❹ == Pera	Sopa vegetal❶ == Filet de lluç al forn amb patates i ceba ✂️❸ == Poma	Mongeta verda i patata == Mandonguilles a la jardinera (pastanaga, pèsols) ✂️❸❹ == Meló

SIMBOLOGIA:

✂️ Pa blanc
⌘ Pa integral
❶ conté gluten
❷ conté ou
❸ conté sucre

❹ conté llet o proteïna de llet
❺ conté porc
❻ conté peix
❼ conté marisc
❽ conté llegums
❾ conté carn

