

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Bròquil amb patata = Varetes de lluç amb fulles d'enciams, tomàquet, olives i blat de moro ⌘①⑥ = Pera	Llenties estofades amb verdures i arròs③ = Truita de carbassó i ceba enciam, tomàquet, pastanaga i olives ✕② = logurt amb melmelada③④	Tabulé de verdures (cous cous, pebrot, albergínia, carbassó i pastanaga)① = Bacallà al forn ✕⑥ = Kiwi	Sortit d'enciams amb tomàquet, ou dur i formatge fresc②④ = Paella de verdures, salsitxes de pollastre, calamars i gambetes ✕④⑥⑦⑧ = Plàtan	Brou casolà amb galets①⑨ = Pilota, cigrons, pastanaga i patata ✕③⑨ = Mandarina
Caldós de mongetes blanques③ = Filet de lluç a la planxa amb salsa verda ✕⑥ = logurt③④	Sopa de peix amb arròs⑥⑦ = Salsitxes de pollastre enciam, tomàquet, pastanaga i olives ⌘④⑨ = Pera	Crema de verdures i daus de pa torrat① = Rap al forn amb pèsols✕⑥⑧ = Pinya	Macarrons napolitana i formatge rallat ①④ = Truita patata/ceba enciam, tomàquet, pastanaga i olives ✕② = Poma	Coliflor i patata = Rostit de llom amb salsa de verdures ✕⑤⑨ = Plàtan
Amanida catalana (llonganissa, pernil gall indi, i formatge fresc)①④⑤⑨ = Fideuà amb sèpia i gambetes ✕①⑥⑦ = Pera	Arròs blanc amb salsa de tomàquet i formatge rallat④ = Papillot de salmó amb llet de verdures ✕⑥ = Plàtan	Sopa vegetal① = Hamburguesa vedella enciam romà, tomàquet i olives ⌘⑨ = Kiwi	Pèsols amb patates③ = Bunyols bacallà, enciam, tomàquet pastanaga olives ✕①⑥ = logurt③④	Crema de verdures i daus de pa torrat① = Pollastre rostit amb patates i pastanagues ✕⑨ = Poma
Tallarines amb tomàquet i formatge rallat①④ = Ou dur, enciam de roure, iceberg, tomàquet i olives ✕② = Mandarina	Caldós de cigrons③ = Mero marinat enciam, tomàquet i blat de moro ✕⑥ = logurt amb maduixa③④	Arròs integral amb verdures = Salsitxes planxa, enciam, tomàquet i olives ✕⑨ = Pera	Sopa vegetal① = Filet de lluç al forn amb patates i ceba ⌘⑥ = Poma	Mongeta verda i patata = Mandonguilles a la jardinera (pastanaga, pèsols) ✕③⑨ = Plàtan

SIMBOLOGIA:

✕ Pa blanc

⌘ Pa integral

①conté gluten

②conté ou

③conté sucre

④conté llet o proteïna de llet

⑤conté porc

⑥conté peix

⑦conté marisc

⑧conté llegums

⑨conté carn