

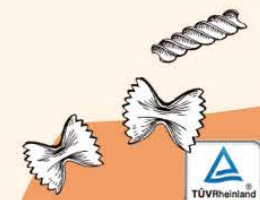


ESCOLA BETÚLIA | BERENARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
1P PA AMB TOMÀQUET I FORMATGE (1, 7, T3, T7, T8, T11)	1P GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN (1, T1, T6, T8, T11)	PO BASTONETS INTEGRALS FRUITA NATURAL (1, T6, T10)	PO IOGURT AMB CEREALS (1, 7, T6, T10)	1P PA AMB CREMA DE XOCOLATA (1, 5, 8, T3, T6, T7, T8, T11)
			3	4



- 
Gluten
(1)
- 
Crustacis
(2)
- 
Ous
(3)
- 
Peix
(4)
- 
Cacauet
(5)
- 
Soja
(6)
- 
Llet
(7)
- 
Fruits secs
(8)
- 
Api
(9)
- 
Mostassa
(10)
- 
Sèsam
(11)
- 
Sulfits
(12)
- 
Tramucos
(13)
- 
Mol·luscs
(14)





QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

2N

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuïta amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteïcs repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.