

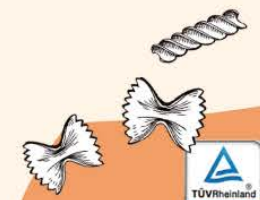


# ESCOLA BETÚLIA | BERENARS

| DILLUNS                       | DIMARTS                                                                                                            | DIMECRES                      | DIJOURS                                | DIVENDRES                                                           |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| BE FRUITA FRESCA DE TEMPORADA | BE ENTREPÀ VARIAT ( formatge, pernil cuït, pernil curat, gall dindi, llonganissa) ( 1, 5, 8, T3, T6, T7, T8, T11 ) | BE FRUITA FRESCA DE TEMPORADA | BE IOGURT AMB CEREALS ( 1, 7, T6, T10) | BE PA DE PESSIC / GALETES VARIADES ( 1, 5, 8, T3, T6, T7, T8, T11 ) |



-   
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)
-   
Tramusos  
(13)
-   
Mol·luscs  
(14)





# SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

## 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 cuita 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 proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.