

# ESCOLETA S'ESTEL octubre 2021

CAROLINA HOLZMANN  
Nutricionista -Dietista  
Col, núm. IB0080

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>BERENAR</b>	<b>POMA</b>	<b>PERA</b>	<b>KIWI</b>	<b>RAÏM</b>	<b>POMA</b>
<b>DINAR</b>	Macarrons napolitana (salsa tomàtiga i orenga)	Cuinat de cigrons ( Ceba, pastanaga, carabassó i patata)	Arròs de peix (brou de peix i sofregit de sèpia)	Ñoquis amb salsa de carabassa (patata, ou, farina, ceba i carabassa)	Puré de verdures (porro, carabassó, carabassa, pastanagó, moniato i bleda)
	Pit d'indiot arrebossat (Indiot, ou i pa rallat) Ensalada (lletuga, tomàtiga i pastanagó)	Revoltillo d'ou i verdures (ceba, tomàtiga i carabassó)	Peix bullit amb patata i verdures (mongeta i pastanaga)	Pollastre saltejat i verdures ( carabassó , pebre i ceba)	Croquetes de peix amb enciam
	<b>Raïm</b>	<b>IOGURT</b>	<b>POMA</b>	<b>IOGURT</b>	<b>Pera</b>
<b>BERENAR</b>	<b>IOGURT</b>	<b>PLÀTAN</b>	<b>Pa i formatge</b>	<b>PLÀTAN</b>	<b>IOGURT</b>
<b>Al·lèrgens</b>	<b>Ou, gluten i làctic</b>	<b>Ou i làctic</b>	<b>Gluten, làctic i peix</b>	<b>Làctic, ou i gluten</b>	<b>Ou, làctic, gluten,i peix</b>