

# ESCOLETA S'ESTEL octubre 2024

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>      | <b>Macarrons napolitana</b><br>(salsa tomàtiga i orenga)  | <b>Cuinat de cigrons</b><br>( Ceba, pastanaga, carabassó i patata) | <b>Arròs de peix</b><br>(brou de peix i sofregit de sèpia)        | <b>Ñoquis amb salsa de carabassa</b><br>(patata, ou, farina, ceba i carabassa) | <b>Puré de verdures</b><br>(porro, carabassó, carabassa, pastanagó, moniato i bleda) |
|                   | <b>Pit d'indiot arrebossat</b><br>(Indiot, ou i pa rallat)<br><b>Ensalada</b> (lletuga, tomàtiga i pastanagó) | <b>Revoltillo d'ou i verdures</b> (ceba, tomàtiga i carabassó)     | <b>Peix bullit amb patata i verdures</b><br>(mongeta i pastanaga) | <b>Pollastre saltejat i verdures</b><br>( carabassó , pebre i ceba)            | <b>Croquetes de peix amb enciam</b>  |
|                   | <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>   |