



ESCOLETA S'ESTEL octubre 2025

CAROLINA HOLZMANN
Nutricionista -Dietista
Col, núm. IB0080

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
BERENAR	POMA	PERA	KIWI	RAÏM	POMA
DINAR	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
	IOGURT	IOGURT	POMA	IOGURT	IOGURT
BERENAR	RAÏM	PLÀTAN	Pa i formatge	PLÀTAN	PERA
Al·lèrgens	Ou, gluten i làctic	Ou i làctic	Gluten, làctic i peix	Làctic, ou i gluten	Ou, làctic, gluten,i peix