

ESCOLA CATALUNYA - SENSE LACTOSA - ABRIL 23



SABIES QUÈ?
Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro



- *
SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES
- SI DINEM VERDURES PODEM SOPAR FÈCULES**
- SI DINEM OUS PODEM SOPAR CARN O PEIX**
- SI DINEM CARNS PODEM SOPAR OUS O PEIX**
- SI DINEM PEIX PODEM SOPAR CARNS O OUS**
- SI DINEM FRUITA PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA**
- SI DINEM LÀCTICS PODEM SOPAR FRUITA**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
SETMANA SANTA	ARRÒS 3 DELÍCIES SALSITXES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.908,5Prot.50,44Grasa 20,04 HC 93	OFEGAT DE PÈSOLS AMB CEBA I PATATA GALL DINIDI AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.724 Prot.39 Grasa 28,65HC64,22	MACARRONS A LA NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.821 Prot. 36,51Grasa 30,31HC92	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA Kcal. 628 Prot38 Grasa 18,94 HC 52,4
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS AMB TOMAQUET LLUÇ A LES FINES HERBES AMB PATATA PANADERA I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.758Prot. 28,97 Grasa 26 HC 98,36	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEDELLA AMB D'ENCIAM, PEBROT I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.775 Prot. 35 Grasa 33,26 HC 80,38	SOPA DE GALETS TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.612 Prot. 30 Grasa 17 HC 67,74	MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT SENSE LACTOSA Kcal.641 Prot 41 Grasa 24 HC 41,9	FIDEUÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.791 Prot 31 Grasa 34 HC92
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
ESPIRALS DE VERDURES AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.834 Prot20.32 Grasa26,42 HC 108	LLENTIES ESTOFADES MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA Kcal 890Prot40 Grasa45,37 HC 94,88	CREMA DE CARBASA POLLASTRE A LA LA PLANXA AMB ENCIAM TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA TEMPORADA Kcal 628 Prot 38 Grasa18,94 HC 52,4	ARRÒS DE MONTANYA BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM, I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Kcal584,5 Prot29,26 Grasa30,74 HC 47,7	BLEDES AMB PATATES ESTOFAT DE GALL DINDI IOGURT Kcal.711 Prot.43 Grasa 32 HC 48,55
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

Fruita de temporada:poma, plàtan,mandarines, taronja, maduixes. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari Temperatura conservació plat calent: 65°C.Temperatura conservació plat fred: 8°C. Tots els plats porten la seva guarnició, encara que s'envasi per separat. **MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA**
MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

ELS MENÚS SÓN ELABORATS PER

