

Sense làctics

MENÚ OCTUBRE ESCOLA CATALUNYA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Amanida de pasta: blat moro, tomàquet i tonyina	Crema de carbassa amb porro i patata	Arròs a la milanesa	Llenties a la jardinera	Mongeta tendra bullida amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre i xampinyons saltejats	Gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i olives	Lluç fines herbes amb enciam i blat de moro	Botifarra s/lactosa al forn amb tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Arròs saltejat amb blat de moro, pastanaga i pèsols	Cigrons guisats amb verdures	Bledes bullides amb patata	FESTIU	FESTIU
Seitons amb enciam, cogombre i pastanaga	Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives	Gall dindi amb salsa de verdures		
Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada		
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals a la napolitana	Mongeta tendra bullida amb patata	Crema de carbassó i porro	Mongetes seques estofades	Minestra de verdures amb maionesa
Escalopa de pollastre amb enciam i tomàquet	Paella a la marinera	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Salmó al forn amb verdures	Estofat de gall dindi
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties de l'àvia amb verdures	Arròs de muntanya	Panató de verdures amb patata	Crema de porro i patata	Sopa de pistons
Botifarra amb patates	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Llom de porc al forn amb xampinyons i amanida	Pollastre al forn amb ceba caramel·litzada	Lluç a la Romana amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
30	31			
Arròs integral a la Napolitana	Coliflor i patata amb beixamel de soja			
Abadejo amb salsa verda i daus de carbassó	Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

* Totes les cremes de verdures són elaborades sense llet en aquest menú. Els iogurts són de soja. Les carns picades són sense lactosa.

A cada àpat se serveix aigua i pa integral. S'usa oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir les hortalisses crues.

Les llegums són, per la seva composició nutricional, riques en hidrats de carboni i en proteïnes i, per tant, poden constituir un plat únic.

Tots els àpats s'elaboren amb productes frescos de proximitat i de temporada. Es va variant al màxim el consum de fruita i verdures així com també es van alternant les cocccions, textures i colors dels aliments.

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina,
DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

