

MENÚ - SENSE LACTOSA - ABRIL 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA



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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
SETMANA SANTA		ESPIRALS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA GALL DINIDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT NATURAL
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
VICHYSOISSE DE PORRO I PATATA AMB CROTONETS LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS 3 DELÍCIES TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	GRAELLADA DE VERDURES MACARRONS DE L'ÀVIA AMB SALSITXES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, COGOMBRE PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE A LA CASSOLA AMB ALBERGÍNIA I CARBASSÓ IOGURT NATURAL	
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	
LLENTIES ESTOFADES CROQUETES PERNIL SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET I ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ IOGURT NATURAL	CREMA DE PASTANAGA I CEBA AMB CROSTONETS PAELLA A LA MARINERA AMB SÍPIA I VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE MORO, TOMÀQUET I PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES BACALLÀ AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	
MONGETA VERDA AMB PATATA PEIX ARREBOSSATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS AMB SALSETA DE TOMÀQUET BOTIFARRA AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU AMB PASTA MENUADA TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT NATURAL	ENSALADILLA RUSSA AMB MAIONESA SENSE LACTOSA LLOM ROSTIT AMB CEBA CAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA	DIA LLIURE DISPOSICIÓ	
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA				

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari Temperatura conservació plat calent: 63°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. **PEIX SEGONS MERCAT**
MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA
MENÚ CONSENSUAT AMB AFA
Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796



