

# MENÚ SENSE LACTOSA MAIG 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	LLENTIES AMB VERDURES ABADEJO AL FORN AMB SALSINA VERDA I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ I CEBA LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
MACARRONS A LA NAPOLITANA SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU AMB PASTA MENUDA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL	BRÒQUIL AMB PATATA HAMBURGUESA VEDELLA AMB CEBA CONFITADA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ROTLLETS DE PRIMAVERA AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
FESTA LOCAL SABADELL	VICHYSOISSE DE PATATA I PORRO AMB CROSTONS LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB TOMÀQUET SALSITXES AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ALBERGÍNIA IOGURT NATURAL
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
LLENTIES ESTOFADES LLUÇ A LA PLANXA AMB AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB PATATA CALIU IOGURT NATURAL	PAELLA MARINERA AMB SÍPIA I VERDURETES BACALLÀ AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA D'ESPIRALS TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	DIA PICNIC AL PATI
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB SEQUES IOGURT NATURAL	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL	FIDEUA DE PEIX LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA

## 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 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

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina, síndria, meló. 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 Maria Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

