

# MENÚ SENSE LACTOSA JUNY 24 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM TOMAQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM COGOMBRE BLAT DE MORO IOGURT NATURAL	LLENTIES AMB VERDURES NUGUETTS DE POLLASTRE AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA D'ARRÒS ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ I CEBA LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT SENSE LACTOSA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
MACARRONS AMB TOMÀQUET SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA MENUADA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA	BLEDES AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CONFITADA I XIPS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA ROLLETS DE PRIMAVERA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
FIDEUA DE PEIX TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADILLA RUSSA AMB MAIONESA POLLASTRE A LA PLANXA AMB COGOMBRE I PEBROT FRUITA TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURES LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATES BOTIFARRA AMB SEQUES IOGURT SENSE LACTOSA	DINAR DE FINAL DE CURS AMANIDA DE PASTA PIZZA SENSE LACTOSA GELAT
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

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 VERDURES  
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS  
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN  
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX  
PODEM SOPAR CARN 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

