

MENÚ NO LACTOSA OCTUBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	ARRÒS MELÓS DE PEIX TRUITA DE PATATES AMB AMANAIDA, ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT SENSE LACTOSA	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
GRAELLADA DE HORTALISSES, CARBASSÓ, PEBROT, PASTANAGA I PATATES. ESPAGUETTIS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS MILANESA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA	CIGRONS ESTOFATS LLUÇ A L'ANDALUSA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS OFEGATS AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALS DE TOMÀQUET I HORTALISSES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA DE PEIX OUS REMENATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
AMANIDA DE PASTA:BLAT DE MORO, TOMÀQUET I TONYINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA, PORRO I PATATES PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALTEJAT DE XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB COGOMBRE, ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES A LA JARDINERA LLUÇ A LA BASCA IOGURT SENSE LACTOSA	BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB AMANIDA ENCIAM, TOMÀQUET I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES LLUÇ AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA SALSITXES DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES GALL DINDI AL FORN AMB HORTALISSES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA I CIGRONS FALAFEL AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA I DAUS DE CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA GALL DINDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATES LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS 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 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 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. 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 María Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

