

# MENÚ SENSE LACTOSA - NOVEMBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 1
				<b>FESTIU</b>
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<b>FESTIU</b>	ARRÒS MELÓS AMB PEIX TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES A LA JARDINERA ROTLLETS PRIMAVERA AMB TOMÀQUET PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAREMEL.LITZADA IOGURT NATURAL
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL ESPAGUETTIS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MILANESA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT DE MADUIXA	CIGRONS ESTOFATS LLUÇ A L'ANDALUSA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALS DE TOMÀQUET I HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA DE PEIX OUS REMENATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
AMANIDA DE PASTA (blat de moro, tomàquet i tonyina ) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALTEJAT DE XAMPINYONS IOGURT NATURAL	LLENTIES A LA JARDINERA NUGGETS DE BRÒQUIL AMB FORMATGE AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA BASCA AMB PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PEBROT IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES SEITONS AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA GALL DINDI AL FORN AMB HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES SALSITXES DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA FALAFEL AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	MONGETS SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA, ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES 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 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, taronja. 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

