

MENÚ NO LACTOSA DESEMBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS 2		DIMARTS 3		DIMECRES 4		DIJOUS 5		DIVENDRES 6	
	ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET ABADEJO AI FORN AMB SALS VERDA I DAUS DE CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA		CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS GALL DINDI ARREBOSSAT SENSE LACTOSA AMB ENCIAM, PASTANAGA I PEBROT 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		FESTIU
DILLUNS 9		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13	
	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET SALMÓ A LES FINES HERBES AMB TOMÀQUET, ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA		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		LLENTIES AMB VERDURES ROTLLETS PRIMAVERA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA		TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
	PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES FRUITA DE TEMPORADA		ARRÒS MILANESA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA		CIGRONS ESTOFATS LLUÇ A L'ANDALUSA SENSE LACTOSA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA		MONGETA VERDA AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALS DE TOMÀQUET I HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA		DINAR DE NADAL SOPA DE NADAL CANELONS AMB TOMÀQUET TURRÓ
DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27	
	VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL
DILLUNS30		DIMARTS31		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL						

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

MONITÀULA

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgetic 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



