

MENÚ SENSE LACTOSA GNER 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET ABADEJO AL FORN A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES LLOM AMB CEBA CAMEL.LITAZDA IOGURT DE MADUIXA	PAELLA MARINERA TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA SEITONS AMB ENCIAM,COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	OFGAT DE PÈSOLS AMB PATATA I CEBA BOTIFARRA AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET I VERDURETES REMANET D'OU AMB ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
LLENTIES AMB VERDURETES GALL DINDI PALNXA AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR AMB CROSTONS LLOM AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURES TRUITA ALA FRANCESA AMB ENCIAM,TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM,PEBROT I COGOMBRE IOGURT NATURAL	FIDEUA DE VERDURES SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM,TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
ARRÒS A LA MILANESA AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS AL PESTO SUAU LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES FALAFEL AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS POLLASTRE A L'ALLET AMB BOLETS IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

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, 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

