

# MENÚ SENSE LACTOSA - MARÇ 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	Bledes amb patata Mandonguilles a la Jardinera Fruita de temporada	Espirals al pesto suau Lluç a la Basca Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb crostons Pollastre a l'allet amb bolets logurt de maduixa
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Tricolor de verdures Estofat de gall dindi Fruita de temporada	Arròs Milanesa de verdures Truita de patates amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Estofat de lleties amb verdures Calamars a la Romana amb enciam, tomàquet i blat de moro logurt natural	Sopa de pasta Salsitxes de pollastre amb pisto d'hortalises Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Bròquil amb patata Fingers de pollastre sense lactosa amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Guisat de lleties amb porro i pastanaga Lassanya de verdures Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la Napolitana Abadejo al forn a les fines herbes amb cogombre i olives Fruita de temporada	Sopa de verdures Llom amb ceba caramel.litzada logurt de maduixa	Paella marinera Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Macarrons integrals a la Napolitana Lluç arrebossat sense lactosa amb enciam,cogombre i pebrot Fruita de temporada	Ofegat 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 sofregit de tomàquet i verdures Remenat d'ou amb enciam,olives i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada
DILLUNS 31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Lleties amb carbassa i porro Gall dinid amb salsa de tomàquet 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, 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

