

MENÚ SENSE LACTOSA ABRIL 25 ESCOLA CATALUNYA



DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Bròquil amb patata al forn Botifarra al forn amb xampinyons Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet Abadejo al forn amb verdures Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Vichyssoise amb crostons Pernilets de pollastre rostit amb samfaina Iogurt sense lactosa
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Mongeta verda amb patata Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta blanca amb all i julivert Hamburguesa mixta amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita de temporada	Arròs a la Milanesa de verdures Llom rostit al forn amb ceba caramel.litzada Iogurt sense lactosa	Amanida d'espivals amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro Estofat de gall dindi Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta menuda Salmó al forn amb enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
SETMANA SANTA	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a la planxa amb enciam, olives i pastanaga Fruita de temporada	Brou casolà amb pasta Hamburguesa mixta amb enciam, tomàquet i cogombre Postres especial St Jordi	Espirals al pesto Lluç al forn a les fines herbes Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb tomàquet, olives, pastanaga Truita francesa amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Paella Calamars a l'Andalusa amb enciam, blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	Bledes amb patata Mandonguilles a la Jardinera 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

