

MENÚ MAIG 2025 ESCOLA CATALUNYA

SENSE LACTOSA

DILLUNS 5 Guisat de lleties amb pastanaga i porro Fingers vegetals amb amanida Fruita de temporada	DIMARTS 6 Tricolor de verdures Llom amb ceba caramelitzada Fruita de temporada	DIMECRES 7 Espaguetis integrals amb tomàquet i alfàbrega Lluç a la basca Fruita de temporada	DIJOUS 8 Sopa de verdures Contracuixa de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt de soja	DIVENDRES 9 Arròs melós de peix Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada
DILLUNS 12 FESTIU	DIMARTS 13 Macarrons integrals amb tomàquet Abadejo al forn amb all i julivert i verduretes Fruita de temporada	DIMECRES 14 Cigrons estofats Nuggets de bròquil amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre Fruita de temporada	DIJOUS 15 Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	DIVENDRES 16 Vichyssoise Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives logurt de soja
DILLUNS 19 Bròquil amb patates Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	DIMARTS 20 Lleties amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	DIMECRES 21 Amanida d'espirlals de verdura amb tomàquet, blat de moro i pastanaga Magre de porc amb xampinyons logurt de soja	DIJOUS 22 Arròs vegetal al curry Contracuixa de pollastre amb amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	DIVENDRES 23 Fideuà de peix Salmó al forn amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 26 Amanida d'arròs amb tomaquet, olives, pastanaga i tonyina Remenat d'ou amb tempura de verdures Fruita de temporada	DIMARTS 27 Mongeta tendre amb patates Pollastre al forn amb ceba caramelitzada logurt de soja	DIMECRES 28 Llaçets al pesto suau Lluç al forn a les fines herbes amb amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	DIJOUS 29 Mongetes seques amb all i julivert Fingers de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	DIVENDRES 30 PÍCNIC AL PATI

SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR VERDURES CUITES
HORTALISSES CRUES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR FÈCULES

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: pero, 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.
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 CAT00096

