

MENÚ SENSE LACTOSA OCTUBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

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**

SI DINEM **VERDURES**,
PODEM SOPAR **FÈCULES**

SI DINEM **OUS**,
PODEM SOPAR **CARN** O **PEIX**

SI DINEM **CARN**,
PODEM SOPAR **PEIX** O **OUS**

SI DINEM **PEIX**,
PODEM SOPAR **CARN** O **OUS**

SI DINEM **FRUITA**,
PODEM SOPAR **LÀCTICS** O **FRUITA**

SI DINEM **LÀCTICS**,
PODEM SOPAR **FRUITA**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 1

Bledes amb patata
Hamburguesa vedella amb
ceba caramel.litzada
Fruita de temporada

DIA 2

Cigrons estofats
Calamars a la Romana sense
lactosa amb enciam, tomàquet i
blat de moro
Fruita de temporada

DIA 3

Sopa de brou amb pasta menuda
Contracuixa de pollastre al forn
amb
encima, tomàquet i pastanaga
logurt soia

DIA 6

Llenties amb verdures
Fingers vegetals amb
enciam, cogombre i
pastanaga
Fruita de temporada

DIA 7

Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre amb
xampinyons
Fruita de temporada

DIA 8

Macarrons integrals amb
salsa de tomàquet,
pastanaga, ceba i alfàbrega
Seitons amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

DIA 9

Crema de carbassa amb crostons
Llom de porc amb ceba
caramel.litzada
logurt soia

DIA 10

Arròs de montanya
Truita francesa amb enciam,
blat de moro i cogombre
Fruita de temporada

DIA 13

Espaguettis integrals amb
salsa de bolets (Funghi)
Abadejo al forn amb all i
julivert amb verdures
Fruita de temporada

DIA 14

Cigrons estofats
Fingers de carbassa amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 15

Tricolor de verdures amb
patata
Magra de porc amb
xampinyons
Fruita de temporada

DIA 16

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga
logurt soia

DIA 17

Sopa de verdures amb pasta
menuda
Contracuixa de pollastre amb
enciam, blat de moro i olives
Fruita de temporada

DIA 20

Coliflor amb patata i beixamel
Pollastre amb enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita arrebossat sense lactosa
Fruita de temporada

DIA 21

Llenties amb arròs
Lluç al forn amb enciam,
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

DIA 22

Ofegat de pèsols
Espirals integrals amb
bolonyesa de llegums
Fruita de temporada

DIA 23

Arròs amb verdures al Curry
Mandonguilles a la Jardinera
Fruita de temporada

DIA 24

Fideuà de peix
Ous durs a la Gallega amb
enciam, tomàquet i olives
logurt soia

DIA 27

Paella marinera
Truita francesa amb
enciam, blat de moro i
pastanaga
Fruita de temporada

DIA 28

Sopa de verdures
Contracuixa de pollastre
amb enciam, tomàquet i
olives
Fruita de temporada

DIA 29

Macarrons amb salsa de
pesto suau
Salmó al forn amb salsa de
carbassó
Fruita de temporada

DIA 30

Mongetes seques amb all i
julivert
Fingers de blat de moro
amb enciam, pastanaga i
tomàquet
Fruita de temporada

DIA 31

Mongetes verda amb patata
Botifarra amb samfaina
logurt soia

A CADA ÀPAT SE SERVEIX AIGUA I PA. S'USA OLI D'OLIVA PER CUINAR I OLI D'OLIVA VERGE PER AMANIR LES HORTALISSES CRUES. LES LLEGUMS SÓN, PER LA SEVA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL, RIQUES EN HIDRATS DE CARBONI I EN PROTEÏNES I, PER TANT, PODEN CONSTITUIR UN PLAT ÚNIC. TOTS ELS ÀPATS S'ELABOREN AMB PRODUCTES FRESCOS DE PROXIMITAT I DE TEMPORADA. ES VA VARIANT AL MÀXIM EL CONSUM DE FRUITA I VERDURES AIXÍ COM TAMBÉ ES VAN ALTERNANT LES COCCIONS, TEXTURES I COLORS DELS ALIMENTS. PEIX SEGONS MERCAT ELS MENÚS ESTAN REALITZATS I REVISATS PER: ROSA M^a ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273