

MENÚ SENSE LACTOSA SETEMBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

SABIES QUÈ?

ELS FRUITS SECS SÓN UN ALIMENT ENÈRGETIC 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

DIA 1

DIMARTS

DIA 2

DIMECRES

DIA 3

DIJOUS

DIA 4

DIVENDRES

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

DIA 22

DIA 23

DIA 24

DIA 25

DIA 26

DIA 29

DIA 30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i alfàbrega
Calamars a la Romana sense lactosa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Tricolor de verdures
Llom rostit al forn amb xampinyons
Fruita de temporada

FESTIU

Sopa de verdures amb fideus
Contracuixa de pollastre al forn amb cous cous
logurt sense lactosa

Arròs al Curry
Mandonguilles a la Jardinera
Fruita de temporada

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

Pèsols ofegats
Espirals integrals amb bolonyesa de llegums
Fruita de temporada

Patates estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Llenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb enciam, cogombre
pastanaga
logurt sense lactosa

Paella Marinera
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Crema de pastanaga i ceba amb crostons
Mongetes seques saltejades amb all i julivert
Fruita de temporada

Macarrons al Pesto
Salmó al forn amb salsa de verdures
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Botifarra amb samfaina
Fruita de temporada

Sopa amb pasta menuda
Pollastre rostit amb salsa de llimona
enciam, pastanaga i blat de moro
logurt sense lactosa

Purè de verdures de temporada amb crostons
Macarrons integrals amb bolonyesa de soia
Fruita de temporada

Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet
Bacallà a la Biscaïna
Fruita de temporada

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 Mª ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273