

MENÚ SENSE LACTOSA NOVEMBRE 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 3

**Dia de lliure
disposició**

DIMARTS

DIA 4

Macarrons amb salsa de
pesto suau
Fingers de blat de moro amb
enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de temporada

DIMECRES

DIA 5

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

DIJOUS

DIA 6

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

DIVENDRES

DIA 7

Sopa de brou amb pasta menuda
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam, tomàquet i pastanaga
logurt natural

DIA 10

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

DIA 11

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

DIA 12

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

DIA 13

Crema de carbassa amb crostons
Llom de porc amb ceba
caramel·litzada
logurt natural

DIA 14

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

DIA 17

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

DIA 18

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

DIA 19

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

DIA 20

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

DIA 21

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

DIA 24

Bròquil amb patata
Pollastre amb enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 25

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

DIA 26

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

DIA 27

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

DIA 28

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

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