

MENÚ SENSE LACTOSA FEBRER 26 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**

*DIES PROTEÏNA VEGETAL

DILLUNS

DIA 2

Arròs sofregit amb ceba i tomàquet
Truita de patates amb enciam, cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

DIMARTS

DIA 3

Macarrons integrals amb Bolonyesa de llenties
Falafel amb salsa de iogurt
Fruita de temporada

DIMECRES

DIA 4

Sopa de verdures
Pollastre a l'allet amb enciam, pebrot i olives
Fruita de temporada

DIJOUS

DIA 5

Mongeta blanca estofada
Lluç arrebossat s/lactosa amb enciam i tomàquet
iogurt sense lactosa

DIVENDRES

DIA 6

Tricolor de verdures
Magra de porc amb bolets
Fruita de temporada

DIA 9

Bledes amb patata
Pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

DIA 10

Sopa de verdures
Llom amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

DIA 11

Fideus a la cassola
Abadejo al forn a les fines herbes amb enciam i cogombre
iogurt sense lactosa

DIA 12

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 13

CANADA
Poutine
(patates amb salsa i beaon)
Canadien Classic
(pizza de pernil amb xampinyons) s/lactosa
iogurt sense lactosa

DIA 16

FESTA LLIURE
DISPOSICIÓ

DIA 17

Macarrons integrals a la Napolitana
Lluç amb salsa marinera, enciam, cogombre i pebrot
Fruita de temporada

DIA 18

Ofegat de pèsols amb ceba i patates
Botifarra al forn amb samfaina
Fruita de temporada

DIA 19

Arròs a la Milanesa de verdures
Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 20

Sopa de pasta
Contracuixa de pollastre amb xampinyons
iogurt sense lactosa

DIA 23

Crema de coliflor amb crostons
Espaguettis amb Bolonyesa de soia
Fruita de temporada

DIA 24

Llenties amb pastanaga i porro
Gall dindi rostit amb verduretes
Fruita de temporada

DIA 25

Arròs a la cassola amb carn i verdures
Ous durs a la Gallega amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

DIA 26

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de vedella al forn amb enciam, pebrot i pastanaga
iogurt sense lactosa

DIA 27

Fideua de peix
Salmó al forn amb salsa de carbassó
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 M^a ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273