

MENÚ SENSE LACTOSA MARÇ 26 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

DIA 2

Espirals amb salsa de tomàquet
Abadejo a les fines herbes amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de temporada

DIMARTS

DIA 3

Bròquil amb patates
Mandonguilles a la Jardinera
Fruita de temporada

DIMECRES

DIA 4

Arròs melós de peix
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

DIJOUS

DIA 5

Crema de verdures amb crostons
Contracuixa de pollastre amb patata al forn
logurt s/lactosa

DIVENDRES

DIA 6

Cigrons estofats amb verduretes
Pizza vegetal s/lactosa
Fruita de temporada

DIA 9

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

DIA 10

Macarrons integrals amb Bolonyesa de lleties
Falafel amb salsa de iogurt s/lactosa
Fruita de temporada

DIA 11

Sopa de verdures
Pollastre a l'allet amb enciam, pebrot i olives
logurt s/lactosa

DIA 12

Mongeta blanca estofada
Lluç arrebossat s/lactosa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 13

FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DIA 16

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

DIA 17

Sopa de verdures
Llom amb ceba caramelitzada
Fruita de temporada

DIA 18

Fideus a la cassola
Abadejo al forn a les fines herbes amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

DIA 19

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 20

Lleties amb pastanaga i porro
Gall dindi rostit amb verduretes
logurt s/lactosa

DIA 23

Macarrons integrals a la Napolitana
Lluç amb salsa marinera
Fruita de temporada

DIA 24

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

DIA 25

Mongeta blanca amb all i julivert
Fingers vegetals al forn amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

DIA 26

Arròs a la Milanesa de verdures
Truita de tonyina amb enciam, tomàquet i pastanaga
logurt s/lactosa

DIA 27

Fideua de pollastre
Salmó al forn amb salsa de carbassó
Fruita de temporada

DIA 30

SETMANA SANTA

DIA 31

SETMANA SANTA

***DIES PROTEÏNA VEGETAL**

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