

# MENÚ SENSE LACTOSA ABRIL 26 ESCOLA CATALUNYA

MONITAUULA

## 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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 7

Arròs amb tomàquet  
Peix arreboçat s/lactosa  
amb amanida d'enciam i  
pastanaga  
Fruita de temporada

DIA 8

Mongeta tendra amb  
patates  
Estofat de carn magra  
amb bolets  
Fruita de temporada

DIA 9

**Amanida de cigrons amb  
tomàquet, pastanaga i olives  
Patates al forn amb salsa  
Fruita de temporada**

DIA 10

Vichissoysse s/lactosa  
Pollastre a la llimona amb  
enciam, blat de moro i  
olives logurt de soia

DIA 13

Pèsols saltejats amb ceba i  
pernil  
Truita de patates amb enciam,  
tomàquet i blat de moro  
Fruita de temporada

DIA 14

Arròs 3 delícies  
Salsitxes de pollastre  
amb samfaina  
logurt sense lactosa

DIA 15

**Empedrat de lleties  
Fingers vegetals al forn amb  
enciam, pastanaga i  
cogombre  
Fruita de temporada**

DIA 16

Fideua de verdures  
Salmó a la taronja  
Fruita de temporada

DIA 17

Crema de carbassó s/  
lactosa  
Estofat de gall dindi  
Fruita de temporada

DIA 20

Amanida d'arròs amb  
tomàquet, pastanaga  
Truita francesa amb tempura  
de verdures  
Fruita de temporada

DIA 21

Sopa de verdures  
Hamburguesa de vedella  
amb enciam, pastanaga i  
blat de moro  
Fruita de temporada

DIA 22

Bledes amb patata  
Pollastre al forn amb ceba  
caramel.litzada  
logurt de soia

DIA 23

Espaguettis integrals amb  
tomàquet i alfàbrega  
Lluç al forn amb enciam,  
cogombre i olives  
logurt sense lactosa

DIA 24

**Mongetes seques amb all i  
julivert  
Pizza s/lactosa  
Fruita de temporada**

DIA 27

**Crema de verdures amb  
moniato  
Macarrons integrals amb  
Bolonyesa de soia  
Fruita de temporada**

DIA 28

Mongeta tendra amb  
patata  
Mandonguilles a la  
Jardinera  
Fruita de temporad

DIA 29

**COLÒMBIA**  
Arròs "atollado"  
( amb verdurets i  
pollastre )  
Salchitapas  
(patates amb salsitxes)  
logurt de coco

DIA 30

**FESTIU LLIURE  
DISPOSICIÓ**

\*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<sup>a</sup> ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273