

# MENÚ SENSE LACTOSA MAIG 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	DIJOURS	DIVENDRES
DIA 1				
FESTIU				
DIA 4				
Macarrons integrals amb salsa tomàquet Peix arrebossat s/lactosa al forn amb enciam, blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	<b>Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives</b> <b>Patates al forn amb salsa</b> <b>Fruita de temporada</b>	Mongeta tendra amb patates Estofat de carn magra amb bolets Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Ous durs a la Gallega amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Vichissoysse Pollastre a la limona amb enciam, blat de moro i olives logurt sense lactosa
DIA 11				
FESTA LOCAL	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
	Fideua de verdures Salmó a la taronja Fruita de temporada	Crema de carbassó Estofat de gall dindi Fruita de temporada	<b>Llenties estofades amb pastanaga i porro</b> <b>Fingers vegetals amb enciam, pastanaga i cogombre</b> <b>Fruita de temporada</b>	Arròs 3 delícies Salsitxes de pollastre amb samfaina logurt sense lactosa
DIA 18				
DIA 19				
Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga Truita francesa amb tempura de verdures Fruita de temporada	Sopa de verdures Pollastre arrebossat amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Espaguettis integrals amb tomàquet i alfàbrega Lluç al forn amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata Llom al forn amb ceba caramel.litzada logurt sense lactosa	<b>Mongetes seques amb all i julivert</b> <b>Pizza s/lactosa</b> <b>Fruita de temporada</b>
DIA 25				
DIA 26				
<b>Crema de verdures amb moniato</b> <b>Macarrons integrals amb Bolonyesa de soja</b> <b>Fruita de temporada</b>	Arròs amb sofregit de tomàquet Abadejo al forn amb all i julivert i verduretes logurt sense lactosa	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la Jardinera Fruita de temporada	Cigrons amb verdures al Curry Truita de pernil i formatge amb enciam Fruita de temporada	<b>PICNIC AL PATI</b> Hamburguesa amb patates fregides Gelats
DIA 27				
DIA 28				
DIA 29				

\*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