

# MENÚ SENSE LACTOSA JUNY 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**

\*DIES PROTEÏNA VEGETAL

**DILLUNS**      **DIMARTS**      **DIMECRES**      **DIJOUS**      **DIVENDRES**

**DIA 1**

**Guisat de lleties amb pastanaga i porro**  
**Cous cous amb verdures**  
**Fruita de temporada**

**DIA 2**

Tricolor de verdures  
Llom amb ceba  
caramel.litzada  
Fruita de temporada

**DIA 3**

Amanida d'espivals  
Lluç a la Basca  
Fruita de temporada

**DIA 4**

Sopa de verdures  
Contraçuixa de pollastre amb enciam, tomàquet i pastanaga  
logurt sense lactosa

**DIA 5**

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

**DIA 8**

Espaguettis a la Napolitana  
Calamars al forn amb enciam, blat de moro i tomàquet  
Fruita de temporada

**DIA 9**

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

**DIA 10**

Crema de carbassó a  
Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i cogombre  
Fruita de temporada

**DIA 11**

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

**DIA 12**

Vichissoysse  
Pollastre a la llimona amb enciam, blat de moro i olives  
logurt sense lactosa

**DIA 15**

Macarrons integrals amb tomàquet i alfàbrega  
Salmó al forn a la taronja  
Fruita de temporada

**DIA 16**

Arròs 3 delícies  
Estofat de gall dindi  
logurt sense lactosa

**DIA 17**

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

**DIA 18**

Bledes amb patata  
Truita de tonyina amb enciam, tomàquet i olives  
Fruita de temporada

**DIA 19**

**Dinar final de curs**  
Amanida de pasta  
" Hot Dog"  
Gelat

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