



MENÚ SENSE LACTOSA OCTUBRE 2026 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

DIA 1 DIA 2

Guisat de lleties amb
pastanaga i porro
Patates al forn amb
Bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

Sopa de verdures
Llom al forn amb bolets i
amb enciam, cogombre i
olives
Fruita de temporada

DIA 5 DIA 6 DIA 7 DIA 8 DIA 9

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

Ofegat de pèsols amb
ceba i pernil
Botifarra al forn amb
amanida de tomàquet,
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

**Mongeta blanca amb all i
julivert**
**Nuggets s/lactosa
vegetals al forn amb
enciam, tomàquet i olives**
Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet
Truita francesa amb
amanida d'enciam, olives i
patanaga
Fruita de temporada

Sopa de pasta
Contracuixa de pollastre
amb ceba caramel·litzada
logurt sense lactosa

DIA 12 DIA 13 DIA 14 DIA 15 DIA 16

FESTIU

Lleties amb carbassa i
porro
Gall dindi al forn amb salsa
Yakisoba
Fruita de temporada

Arròs a la cassola amb carn i
verdures
Abadejo al forn amb salsa
de carbassó i formatge
s/lactosa
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb
patates
Hamburguesa de vedella
al forn amb amanida
d'enciam, pebrot i
patanaga
logurt sense lactosa

Fideuà de peix
Ous durs a la Gallega amb
amanida d'enciam,
cogombre i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 19 DIA 20 DIA 21 DIA 22 DIA 23

Espirals amb salsa Funghi
Rap a la marinera
Fruita de temporada

Bròquil amb patates
Mandonguilles a la
Jardinera
Fruita temporada

Sopa de brou amb pasta
Truita de carbassó amb
amanida, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs melós de peix
Contracuixa de pollastre amb
xampinyos
logurt sense lactosa

**Cigrons estofats amb
verdures**
Pizza s/ lactosa vegetal
Fruita de temporada

DIA 26 DIA 27 DIA 28 DIA 29 DIA 30

Lleties estofades amb
verdures
Truita de patates amb
amanida d'enciam,
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de carbassa
Macarrons integrals amb
Bolonyesa de lleties
Fruita de temporada

Arròs amb sofregit de ceba i
tomàquet
Delícies de peix al forn i
amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita de temporada

Sopa de verdura
Pollastre a l'allet amb
amanida d'enciam, pebrot i
olives
Fruita de temporada

LLIURE DISPOSICIÓ

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 CUITES
HORTALISSES CRUES

SI DINEM

VERDURES

PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM

OUS

PODEM SOPAR

CARN O PEIX

SI DINEM

CARNS

PODEM SOPAR

OUS O PEIX

SI DINEM

PEIX

PODEM SOPAR

CARNS O OUS

SI DINEM

FRUITA

PODEM SOPAR LÀCTICS O

FRUITA

SI DINEM

LÀCTICS

PODEM SOPAR

FRUITA