

Menú sense làctics

gener 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			8 Llenties guisades amb verdures Barretes de lluç i tomàquet amanit Fruita del temps	9 Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet) Truita de carbassó i amanida d'enciam Fruita del temps
12 Arròs amb samfaina Calamars a l'andalusa amb pastanaga ratllada Fruita del temps	13 Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet Truita de patates i amanida d'enciam logurt de soja o sense lactosa	14 Sopa de brou de verdures amb pasta Botifarra de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps	15 Galets amb saltejat de bolets i pernil Filet de lluç al forn amb verduretes Fruita del temps	16 Mongeta tendra bullida amb patates Filet de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i nous Fruita del temps
19 Arròs bullit amb salsa de tomàquet Truita a les fines herbes amb pa de pagès amb tomàquet i amanida d'enciam Fruita del temps	20 Cigrons guisats amb espinacs Filet de llenguado al forn amb amanida d'enciam i olives logurt de soja o sense lactosa	21 Espaguetis amb salsa verda (amb herbes aromàtiques, nous i oli d'oliva) Pollastre al forn i amanida de tomàquet Fruita del temps	22 Crema de carbassa Hamburguesa de vedella al forn amb patates fregides Fruita del temps	23 Sopa de brou de pollastre amb pasta Bunyols de bacallà amb pastanaga ratllada Fruita del temps
26 Llenties guisades amb arròs Truita de pernil amb daus de carbassó al forn Fruita del temps	27 Fideus a la cassola amb carxofes Rodanxa de lluç a la romana i amanida d'enciam logurt de soja o sense lactosa	28 Espinacs bullits amb patates Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de tomàquet Fruita del temps	29 Sopa de brou de verdures i pasta Escalopa de vedella i amanida d'enciam, nous i poma Fruita del temps	30 Amanida variada (Crema de verdures) Paella marinera (amb lluç, sípia i gambetes) Fruita del temps

- . El llegum, els macarrons i els espaguetis són de producció ecològica.
- . Un dia a la setmana mengem el pa integral.
- . Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes de P3.
- . Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.
- . Els règims puntuals (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina abans de les 10 del matí (93 581 10 82)
- . Per a qualsevol consulta ens trobareu a l'Escola i/o al telèfon 93 58 10 82 de 9h a 11h.
- . Menú revisat per Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatresl

