



## Menú sense làctics



Novembre 2015

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p><b>2</b> Arròs amb bacallà i verduretes</p> <p>Truita d'espinacs i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>3</b> Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn amb verdures i pastanaga ratllada</p> <p>logurt sense lactosa o de soja</p>	<p><b>4</b> Espaguetis a la napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>5</b> Trinxat de col i patata</p> <p>Filet de pollastre arrebossat i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>6</b> Escudella (brou de carn, verdures i llegum)</p> <p>Calamars a l'andalusa (enfarinats i fregits) i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><b>9</b> Arròs a la milanesa (amb verdures i dauets de pernil)</p> <p>Truita a les fines herbes (amb pa de pagès amb tomàquet) i enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>10</b> Amanida tropical (enciam, poma, tomàquet, pinya, pastanaga ) (Crema de verdures)</p> <p>Fideus a la cassola (amb costella de porc)</p> <p>Galetes(especials) i sucs</p>	<p><b>11</b> Festa Sant Martí</p>	<p><b>12</b> Verdura (mongeta) bullida amb patates</p> <p>Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>13</b> Mongetes seques guisades amb carbassó i pastanaga</p> <p>Sonso o seitó fresc a l'andalusa amb amanida de tomàquet (Filet de lluç arrebossat a escollir)</p> <p>logurt sense lactosa o de soja</p>
<p><b>16</b> Galets a la napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Bunyols casolans de bacallà i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>17</b> Llenties guisades amb verdures</p> <p>Truita de patates i amanida de tomàquet</p> <p>logurt sense lactosa o de soja</p>	<p><b>18</b> Sopa de brou de verdures</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de poma i patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>19</b> Bledes guisades amb arròs i fesolets</p> <p>Filet de lluç a l'orli (arrebossat) amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>20</b> Arròs bullit amb salsa de tomàquet</p> <p>Llom de porc al forn i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><b>23</b> Macarrons a la bolonyesa ( amb salsa de tomàquet i carn picada)</p> <p>Truita de carbassó i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>24</b> Cigrons amb patates</p> <p>Filet de llenguado al forn amb salsa de taronja i amanida d'enciam</p> <p>logurt sense lactosa o de soja</p>	<p><b>25</b> Arròs a l'hortolana ( amb mongeta, bròquil i pastanaga)</p> <p>Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>26</b> Crema de carbassa</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets i arròs pilaf (bullit i saltejat amb herbes aromàtiques)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>27</b> Sopa de brou de pollastre</p> <p>Rodanxa de lluç a la romana i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><b>30</b> Arròs amb samfaina (carbassó, pebrot i albergínia)</p> <p>Truita de pernil i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. El llegum, els macarrons i els espaguetis són de producció ecològica.</li> <li>. Un dia a la setmana mengem el pa integral.</li> <li>. Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Educació Infantil.</li> <li>. Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.</li> <li>. Els règims puntuals (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina abans de les 10 del matí (93 581 10 82)</li> <li>. Per a qualsevol consulta ens trobareu a l'Escola i/o al telèfon 93 58 10 82 de 9h a 11h.</li> <li>. Menú revisat per Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatre SL.</li> </ul>			



