

MENÚ GENER 2019 SENSE LACTOSA

	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Primer	FESTA!	Arròs de muntanya amb verdures	Sopa de galets	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Espinacs estofats amb patates
Segon		Mandonguilles de porc (sense llet) amb pèsols pastanaga i ceba picada	Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb arròs amb all i julivert	Pit de pollastre a la planxa
Guarnició		Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
Postre		logurt de soja	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
	14	15	16	17	18
Primer	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba) (s/llet i/o mantega i/o formatge)	Llenties guisades amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
Segon	Llom de porc al forn amb pastanaga	Lluç al forn	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de carbassó	Tacs de tonyina amb ceba confitada
Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
Postre	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	21	22	23	24	25
Primer	Bledes amb patata	Arròs melós de pollastre	Minestra de verdures amb patata	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb espinacs
Segon	Pit de pollastre al forn amb xampinyons saltejats	Truita de pernil dolç s/llet	Bistec de vedella a la planxa	Calamars a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet
Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
Postre	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	28	29	30	31	
Primer	Sopa de fideus	Crema de carbassa i patata (s/llet i/o mantega i/o formatge)	Arròs a la cassola amb verdures	Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet	
Segon	Lluç al forn amb salsa de tomàquet	Cuixes de pollastre al forn amb ceba al forn	Truita d'albergínia	Seitó arrebossat amb tires de carbassó	
Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	
Postre	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

