

MENÚ MAIG 2019 (SENSE LACTOSA)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
				1	2	3	
1a Setmana	Primer	FESTA		FESTA		Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet	Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó s/lactosa)
	Segon					Seitó arrebossat amb tires de carbassó	Llom de porc al forn amb xampinyons saltejats
	Guarnició					Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre					logurt de soja	Fruita de temporada
		6	7	8	9	10	
2a Setmana	Primer	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç s/lactosa i truita)	Empedrat de cigrons (tomàquet, tonyina, ceba, pebrot vermell i verd)	Crema de pastanaga i patates (s/llet i/o s/mantega i/o s/formatge)	Fideus a la cassola amb verdures	Vichyssoise (porro, ceba i patata)	
	Segon	"Tacos" de gall d'indi amb xampinyons saltejats	Truita de carbassó	Salsitxes de porc s/llet amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina	
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada	
	Postre	Fruita de la temporada	logurt de soja	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada	
		13	14	15	16	17	
3a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Menestra de verdures amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates (s/llet i/o s/mantega i/o s/formatge)	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet, tonyina i alvocat	
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Hamburguesa mixta s/lactosa (vedella i porc)	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil s/lactosa	
	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	Fruita de la temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	
		20	21	22	23	24	
4a Setmana	Primer	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties saltejades amb verdures (sense patates)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pèsols, ceba i patata	
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç al forn amb pebrotets	Truita de patates	"Tacos" de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa	
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga	
	Postre	Fruita del temps	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
		27	28	29	30	31	
5a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba) (s/llet i/o s/mantega i/o s/formatge)	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro	Paella de verdures	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis amb salsa de tomàquet	
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons s/lactosa	Seitó arrebossat amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Calamars a la planxa amb all i julivert	
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives	
	Postre	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de la temporada	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

