

MENÚ OCTUBRE 2019 (SENSE LACTOSA)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2	3	4
1a Setmana	Primer		Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates (sense llet i/o sense mantega i/o sense formatge)	Sopa de vegetals amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon		Truita d'albergínia	Salsitxes de porc (sense llet) amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició		Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre		logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		7	8	9	10	11
2a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates (sense llet i/o sense mantega i/o sense formatge)	Estofat de mongetes blanques amb verdures
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Llom de porc a la planxa	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil sense 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	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		14	15	16	17	18
3a Setmana	Primer	Minestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata (sense llet i/o sense mantega i/o sense formatge)
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç amb salsa verda	Truita de patates	Rodó 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	logurt natural sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		21	22	23	24	25
4a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)(sense llet i/o sense mantega i/o sense formatge)	Cigrons estofats amb pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis amb salsa de tomàquet
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats	Verat al forn 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 natural sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		28	29	30	31	
5a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Sopa de galets	Espinacs estofats amb patates	
	Segon	Rodó de gall d'indi al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles de porc (sense llet) amb pèsols, pastanaga i ceba picada	Truita de xampinyons i ceba	Pit de pollastre al forn	
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga ratllada	
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.