

## MENÚ DESEMBRE 2019 SENSE LACTOSA

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		2	3	4	5	6
1a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata (s/llet i/o s/mantega i/o s/formatge)	<b>FESTA</b>
	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	
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	
	Postre	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
		9	10	11	12	13
2a 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
		16	17	18	19	20
3a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)(sense llet i/o sense mantega i/o sense formatge)	Sopa de galets	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	<b>NO HI HA SERVEI MENJADOR</b>
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Pollastre al forn amb patates xips	Verat al forn amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i alberginia)	Pit de pollastre a la planxa	
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	
	Postre	logurt natural sense lactosa	Torrans	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

# Bones Festes!

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

L'AEE Institut Montserrat treballa per oferir als alumnes un menjar de qualitat, és per això que entre els nostres proveïdors està La Fageda (empresa amb un gran projecte social que ens serveix els làctics), Casa Ametller (fruita i verdura de proximitat i fresca), Fidemus (peix fresc), etc.