

MENÚ GENER 2020 SENSE LACTOSA

	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Primer	FESTA!	FESTA!	Sopa de galets	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Espinacs estofats amb patates
Segon			Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb arròs amb all i julivert	Pit de pollastre a la planxa
Guarnició			Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
Postre			Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
	13	14	15	16	17
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
	20	21	22	23	24
Primer	Bledes amb patata	Arròs melós de pollastre	Minestra de verdures amb patata	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Cigrans 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
	27	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	Patates estofades amb verdura
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	Llom de porc al forn amb xampinyons saltejats
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 temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita del temps

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

L'AEI 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.