

MENÚ ABRIL 2021 – SENSE LACTOSA

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		5	6	7	8	9
1a Setmana	Primer	<b>FESTIU</b>	Menestra de verdures amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata (s/llet i/o s/mantega i/o s/formatge)	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet, tonyina i alvocat
	Segon		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 i formatge
	Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres		Fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
		<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
2a Setmana	Primer	Mongeta verda amb pastanaga i patata	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties saltejades amb verdures (sense patata)	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	Dauets de gall d'indi 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
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de la temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
3a 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 a la bolonyesa
	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 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
	Postres	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
4a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i blat de moro	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Menestra de verdures amb patata
	Segon	Gal d'indi al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles de porc s/ llet amb pèsols, pastanaga i ceba picada	Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb llimona	Pit de pollastre a la planxa amb tires de pebrot vermell i verd
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.