

## MENÚ SETEMBRE SENSE LACTOSA 2023

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1a Setmana	Primer			Cigrons estofats amb espinacs	Sopa vegetal amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon			Truita d'albergínia	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició			Enciam, cogombre i olives	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres			logurt natural o fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
2a Setmana	Primer	<b>FESTIU</b>	Mongeta verda 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 i pebrot
	Segon		Fricandó de vedella	Peix a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	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 la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	logurt natural o fruita de temporada
		<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
3a Setmana	Primer	Menestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet, all, albahaca i oli	Crema de carbassa, porro i patata (s/llet i/o s/mantega i/o s/formatge)
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç amb salsa verda	Truita de patates	Rodó de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba, pebrot vermell i verd)
	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	logurt natural o fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
4a Setmana	Primer	<b>FESTIU</b>	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba) (s/llet i/o s/mantega i/o s/formatge)	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, i pèsols)	Espaguetis amb salsa de tomàquet, all, albahaca i oli
	Segon		Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons	Peix al forn amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Truita de ceba i carbassó
	Guarnició		Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postres		logurt natural o fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada

\*Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada i compta amb sal iodada, peix fresc i ecològic, fruita i verdura fresca de Casa Ametller i arròs de km0.

\*Els dimarts i dijous hi ha pa integral.