

Menú ESCOLAR SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclou SENSE LACTOSA), mes de desembre de 2023

Els menús van acompanyats de pa moreno o integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.



Bon Nadal !

1

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀTIGA

RABAS DE CALAMAR CASOLANES

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Coca de verdures amb sardines / Fruita

4

MACARRONS INTEGRALS AGLIO E OLIO

XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, pa ratllat)

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Bacallà amb pebres, tomàtiga i aròs / Fruita

5

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA I CEBA

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i pizza amb mozzarella de soia / Fruita

6

Festiu



7

No lectiu



8

Festiu



11

FIDEUS PAGESOS

ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb verdures i curí / Fruita

12

CREMA DE CARABASSA I LLENTIES

ESTOFAT DE MAGRE

PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita

13

ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA

PALOMETA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Coliflor amb beixamel, formatge i ametlles / Fruita

14

CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES

INDIOT AL FORN AMB SALSA CAÇADORA (ceba, xampinyons)

PATATES A CANTONS

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Ensalada i pop amb patata bullida / Fruita

15

ESPAQUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO

TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL sense proteïna de llet ni lactosa

ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Tacos mexicans de verdures i salmó / Fruita

18

PURÉ DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Llom de lluç amb ceba, pastanaga i moniato / Fruita

19

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

POLLASTRE AMB SALSA AL CURRY (sense lactis)

ARRÒS BLANC

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i tortita de bròquil / Fruita

20

Menú especial de Nadal

SOPA DE NADAL (carn picada sense proteïna de llet ni lactosa)

NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB PATATES CHIPS sense proteïna de llet ni lactosa
FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Crema de carabassa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita

21



Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

Crems de Verdures: Sense Lactis. Preuinats, Embotits, Processats de cam: Sense Proteïna de Llet ni Lactosa.