

Menú ESCOLAR SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclou SENSE LACTOSA), mes de gener de 2024

La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral.

Les fruites del mes de gener són: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina de proximitat, poma, pera, plàtan, pomelo, taronja de proximitat.

Les hortalisses del mes de gener són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, colflori, cogombre, escarola, espinac, pastanaga, pebres, porro, rave, tomàtiga.

8	9	10	11	12
ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA (all, ceba, tomàtiga, pimentó rojo)	SOPA DE "BULLIT" AMB FIDEVÍ	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (llenties)	FIDEUÀ AGLIO E OLIO
LLOM PANAT CASOLÀ	"BULLIT MALLORQUÍ"	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de llet de leche ni lactosa	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (mongeta tendre, pastanaga, col, ceba)	XAMPINYONS I ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita	Ensalada de cuscús i ciurons / Fruita	Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Aros amb verdures i fruita seca / Fruita	Tacos casolans variats / Fruita
15	16	17	18	19
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PAELLA DE CARN I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA	PALOMETA AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ARRÒS AMB PEBRES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Cuinat de llenties amb verdures i aròs / Fruita	Torada de Sant Sebastià / Fruta
22	23	24	25	26
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PIÑONET	ESPIRALS AGLIO E OLIO	ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
LLOM ROSTIT	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL (sense proteïna de llet ni lactosa)	ESCALOP D'INDIOT CASOLÀ (ou, pa ratllat)
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Saltat de verdures amb aròs i indiots trossejats / Fruita	Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torat / Fruita	Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
29	30	31		
"ARRÒS BRUT"	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		
PALOMETA AL FORN AMB PICADA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	POLLASTRE AL CURRI sense làctis		
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA	ARRÒS BLANC		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:		
Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Espirals de llegum amb saltat de verdures i comino / Fruita	Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita		

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

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