

Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclou SENSE LACTOSA) mes d'octubre de 2023

2	3	4	5	6
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	CREMA DE PASTANAGA I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ESPIRALS AGLIO E OLIO
XISPITES DE LLUÇ CASOLANES	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONAI ROMANÍ	PALOMETA AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLONGANISSA DE PORCA LA PLANXA (sense proteïna de llet ni lactosa)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots, pastanaga ratllada)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	PATATA I MONGETES TENDRES AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons amb pebre dolç / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i bacallà a la planxa amb pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa minestrone amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	ENSALADA VARIADA AMB RABES DE CALAMAR CASOLANES		ARRÒS DE PEIX
POLLASTRE PANAT	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	AGUAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (magre de porc i babil·la de verda)		TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL (sense proteïna de llet ni lactosa)
ENSALADA VARIADA (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	XAMPINYONS SALTATS	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	Festiu	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de faina de verdures i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de tonyina amb torrades / Fruita	Suggeriment de sopar: Bollit de patata i verdures amb ou / Fruita		Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
16	17	18	19	20
SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEVÍ	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS I LLEGUM (ciurons)	PAELLA DE CARN I VERDURES	ENSALADA CÈSAR (sense formatge)
HOKI AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, all, julivert, farina de blat)	LLOM PANAT CASOLÀ (ou, paratllat)	FRIT DE MAGRE DE PORC	OUS BULLITS	ESPIRALS AMB SALSADA DE TONYINA
PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (ceba, all tierno, pebres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots, pastanaga ratllada)	(all, ceba, pastanaga, tomàtiga, tonyina)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades amb mozzarella de soia / Fruita
23	24	25	26	27
CREMA DE CARABASSA	ESPAGUETI AMB SALSADA DE XAMPINYONS	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	SOPA DE BROU D'AU AMB PIÑONET	ARRÒS 5 DELICIES (pebre vermell, pastanaga, pèsols, pemil i bacó sense proteïna de llet ni lactosa)
ESTOFAT D'INDIOT	ABADEJO PANAT CASOLÀ (ou, paratllat)	ESCALOP CASOLÀ DE POLLASTRE (ou, paratllat)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (sense proteïna de llet ni lactosa)	TRUITA A LA FRANCESA AMB ALFABAGUERA I ORENGA
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	MONGETES SALTADES AMB BACÓ sense proteïna de llet ni lactosa	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA (iceberg, brots, tomàtiga, pastanaga ratllada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sardines amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pebres i comi / Fruita	Suggeriment de sopar: Sípia a la planxa amb patata i verdures / Fruita
30	31	Si necessita informació dels al·lèrgens del menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com Menú Sense Llet, logurt, Nata, Formatge. Precurinats, Embotits i Processats carnis: Sense Proteïna de Llet ni Lactosa		
SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEVÍ	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES			
HOKI A L'ANDALUSSA (farina de blat)	LLOM PANAT CASOLÀ (ou, paratllat)			
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots, pastanaga ratllada)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i filet d'indiot a la planxa amb carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb hummus / Fruita			