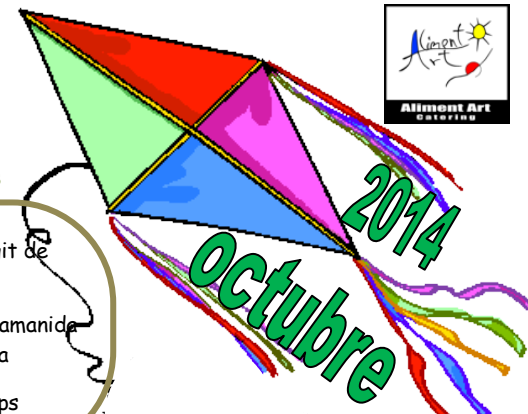


Menú

Sense lactosa



Les fruites del temps són : pera,
plàtan, poma, mandarines,
maduixes, meló,
síndria,....(segons temporada)

*Menús Revisats Dietètica i
Nutricionalment pel Cesnut*
www.cesnut.com

Roser Montané Número col. 0681

si dinem ...	podem sopar...
Llegums, fècules o cereals	Verdures cuites o hortaliçes crues
Verdures	Fècules o cereals
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Dimecres

1 Espaguetis bolonyesa
Pollastre al forn amb verdures
Fruita del temps

Dijous

2 Crema de carbassó
Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives
Làctic

Divendres

3 Arròs amb sofregit de verdures
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

Dilluns

6 Mongeta blanca estofada
Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dimarts

7 Amanida russa
Escalopa de pollastre amb amanida d'enciam i tonyina
Fruita del temps

8 Crema de carbassa
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9 Arròs amb tomàquet sofregit
Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
Làctic

10 Tallarins amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb patates
Fruita del temps

13 Cigrons estofats
Calamars a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

14 Amanida de patata
Pizza casolana de tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15 Macarrons Napolitana
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16 Mongeta tendra amb patates
Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Làctic

17 Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita del temps

20 Llenties estofades
Hamburguesa al forn amb patates xips
Fruita del temps

21 Amanida de pasta
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

22 Sopa de Brou amb fideus
Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23 Crema de carbassó
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Làctic

24 Arròs amb tomàquet sofregit
Estofat de carn a la jardinera
Fruita del temps

27 Amanida de patata
Salsitxes amb tomàquet
Fruita del temps

28 Cigrons estofats
Tilàpia al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

29 Arròs amb tomàquet sofregit
Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

30 Macarrons amb tonyina
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Làctic

31 Mongeta tendra amb patates
Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps