

Sense lactosa

Col·legi Miró

Febrer 2015

Dilluns

2 Mongeta blanca estofada
Hamburguesa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Dimarts

3 Crema de pastanaga
Rodo de llom
Fruita del Temps

Dimecres

4 Macarrons a la bolonyesa
Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam
Fruita del Temps

Dijous

5 Sopa de brou
Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives
Fruita del Temps

Divendres

6 Arròs amb sofregit de verdures
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita del temps

9 Patates i mongeta tendra
Llom a la planxa amb amanida d'enciam
Fruita del Temps

10 Llenties estofades
Hamburguesa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del Temps

11 Sopa de fideus
Truita de patates amb Amanida d'enciam i olives
Fruita del Temps

12 TASTET DE TEMPORADA
Arròs 3 delícies
Filet de lluç al forn amb patata panadera
Fruita del Temps

13 Macarrons amb tomàquet i tonyina
Gall dindi amb amanida d'enciam i soja
Fruita del Temps

16
FESTIU

17 Mongeta tendra amb patates
Escalopa de llom amb amanida d'enciam
Fruita del temps

18 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

19 Sopa de pasta
Truita de patata amb amanida d'enciam i olives
Fruita del Temps

20 Macarrons amb tomàquet
Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita del Temps

23 Llenties estofades
Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

24 Crema de carbassó
Estofat de carn magra
Fruita del temps

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

26 Sopa de fideus
Salsitxes amb samfaina
Fruita del Temps

27 Arròs 3 delícies
Filet de lluç al forn amb pèsols i salseta
Fruita del Temps



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



www.alimentart.com

