

MENÚ SENSE LLET



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1
Crema de carbassó
Peix a la planxa amb amanida d'enciam
Fruita del temps

2
Macarrons Napolitana
Truita francesa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Sopa de fideus
Salsitxes de porc amb xips
Iogurt sense lactosa

4
Arròs 3 delícies (pastanaga, tonyina i olives)
Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

7
PONT

8
FESTIU

9
Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Rodanxa de mussola amb salseta
Fruita del temps

10
Crema de carbassa
Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt sense lactosa

11
Tallarines a la siciliana (tomàquet, olives i tonyina)
Peix al forn amb salseta
Fruita del Temps

14
Mongeta blanca estofada
Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

15
Minestra al vapor
Estofat de carn magra
Fruita del temps

16
Macarrons a la bolonyesa
Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

17
Sopa de brou
Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives
Iogurt sense lactosa

18
Arròs amb sofregit de verduretes
Pollastre al forn amb patates al caliu
Fruita del Temps

21
Patata estofada
Botifarra de pagès amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

22
Sopa de Nadal
Pizza casolana
Postre de Nadal

23
Sopa de fideus
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

24
Arròs 3 delícies (pastanaga, tonyina i olives)
Rodanxa de caella amb sanfaina
Iogurt sense lactosa

25
NADAL

28
Mongeta blanca estofada
Botifarra de pagés amb tomàquet
Fruita del temps

29
Patates amb pèsols
Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

30
Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Filet de lluç al forn amb patata panadera
Fruita del temps

31
Sopa de fideus
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Iogurt sense lactosa



www.alimentart.com



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