



# MENU SENSE LACTOSA



Dijous

Divendres



8

Espaguetis a la Napolitana

Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del Temps

Dilluns

Dimarts

Dimecres

11

Patata i mongeta tendra

Llom a la planxa amb amanida d'enciam

Fruita del temps

12

Cigrons estofats

Filet de lluç al forn

Fruita del temps

13

Arròs amb tomàquet sofregit casolà  
Pollastre al forn amb amanida

Fruita del temps

14

Sopa de brou

Truita de patata amb amanida d'enciam i pastanaga

Iogurt

15

Fideus casolans

Peix al forn amb salseta

Fruita del Temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures  
Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

19

Espinacs al vapor

Estofat de carn magra

Fruita del temps

20

Macarrons a la Napolitana

Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

21

Patates estofades

Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives

Iogurt

22

Sopa de brou

Pollastre amb samfaina

Fruita del Temps

25

Mongeta saltejada

Calamars a la mediterrània

Fruita del temps

26

Llenties estofades

Pizza de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

27

Arròs amb tomàquet sofregit de verdures  
Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives

Fruita del Temps

28

Sopa de fideus

Rodanxa de lluç amb salseta

Iogurt

29

Macarrons amb tomàquet i tonyina

Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del Temps

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



www.alimentart.com

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel Cesnut

www.cesnut.com

Roser Montané Número col. 0681

