

# Menú sense lactosa

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

**2** Patata i mongeta tendra  
Botifarra de pagès amb patates xips  
Fruita del temps

**3** Cigrons estofats  
Pollastre al forn amb patates al caliu  
Fruita del temps

**4** Arròs amb tomàquet sofregit casolà  
Gall d'indi planxa amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**5** Patata estofada  
Rodanxa de mussola amb salseta  
Iogurt

**6** Fallarines a la siciliana (tomàquet, olives i tonyina)  
Trita de patates amb amanida d'enciam  
Fruita del Temps

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

**10** Crema de pastanaga  
Rodó de llom amb verdures i patates xips  
Fruita del temps

**11** Macarrons bolonyesa  
Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam  
Fruita del temps

**12** Sopa de brou  
Trita de tonyina amb amanida d'enciam i olives  
Iogurt

**13** Arròs amb sofregit de verdures  
Pollastre al forn amb patates al caliu  
Fruita del temps

**16** Patata i mongeta tendra  
Llom a la planxa amb amanida d'enciam  
Fruita del temps

**17** Llenties estofades  
Hamburguesa amb amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**18** Sopa de fideus  
Trita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**19** Arròs 3 delícies (pastanaga, tonyina i olives)  
Rodanxa de caella amb samfaina  
Iogurt

**20** Macarrons amb tomàquet i tonyina  
Gall d'indi amb amanida d'enciam  
Fruita del Temps

**23** Mongeta blanca estofada  
Botifarra de pagès al forn amb samfaina  
Fruita del temps

**24** Patates amb pèsols  
Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam  
Fruita del Temps

**25** Arròs amb tomàquet sofregit casolà  
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

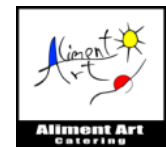
**26** Sopa de fideus  
Trita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Iogurt

**27** Macarrons amb tomàquet  
Pollastre al forn amb patata al caliu  
Fruita del temps

**30** Llenties estofades amb carn i verdures  
Hamburguesa mixta al forn amb amanida d'enciam i blat de moro  
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

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