



Menú Escola No Lactosa

GENER 2014



.... I TORNEM



DIMECRES 8

Sopa de fideus

Truita de patates amb
Amanida d'enciam i olives

Fruita del Temps

DIJOUS 9

Arròs 3 delícies

Filet de lluç al forn amb
patata panadera

Làctic

DIVENDRES 10

Macarrons amb tomàquet i
tonyina

Gall dindi amb amanida
d'enciam i soja

Fruita del temps

DILLUNS 13

Mongeta blanca estofada

Botifarra amb samfaina

Fruita del temps

DIMARTS 14

Crema de verdures

Escalopa de llom amb
amanida d'enciam

Fruita del temps

DIMECRES 15

Arròs amb tomàquet

Lluç arrebossat amb
amanida d'enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DIJOUS 16

Sopa de fideus

Truita de patata amb
amanida d'enciam i olives

Làctic

DIVENDRES 17

Tallarins amb tomàquet

Pollastre al forn amb patata
panadera

Fruita del Temps

DILLUNS 20

Llenties estofades

Hamburguesa al forn amb
amanida d'enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DIMARTS 21

Crema de carbassó

Estofat de carn magra

Fruita del temps

DIMECRES 22

Macarrons Napolitana

Truita de patates amb
amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS 23

Sopa de fideus

Bistec a la planxa amb
amanida d'enciam

Làctic

DIVENDRES 24

Arròs 3 delícies

Filet de lluç al forn amb
pèsols i salseta

Fruita del Temps

DILLUNS 27

Patata i mongeta tendra

Botifarra amb patates xips

Fruita del temps

DIMARTS 28

Cigrons estofats

Pollastre al forn

Fruita del temps

DIMECRES 29

Arròs amb tomàquet

Gall dindi a la planxa amb
amanida d'enciam i soja

Fruita del Temps

DIJOUS 30

Patata estofada

Filet de panga al forn amb
verdures

Làctic

DIVENDRES 31

Macarrons a la siciliana

Truita de tonyina amb
amanida d'enciam i olives

Fruita del Temps



Tots els segons plats van acompanyats de guarnició:
Amanida, Patates fregides, Xips o Verdures.
Les Fruites del temps son: Pera, Plàtan, Poma, Taronja, Mandarina, Meló, Xindria, Prèssec, Kiwi.....

Menús Revisats Dietètica i Nutricional-ment pel CESNUT / www.cesnut.com



www.alimentart.com

La vida no està embolicada amb un llaç, però segueix sent un regal

Lao Tse