

Menú GENER 2019 / ESPECIAL LACTOSA



* El sopar és una proposta nutricionalment completa i equilibrada amb el menú del migdia.

*Els aliments marcats en vermell són les adaptacions del menú. La resta estan elaborats per nosaltres i no contenen lactosa.

*En els menús especials, la proposta de sopar cal adaptar-la a les diferents necessitats alimentàries.

	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
DINAR	FESTA	Arròs amb tomàquet sofregit Bacallà arebossat amb pastanaga i olives Fruita	Mongeta tendra i patata Pit de pollastre a la provençal amb barreja d'enciams logurt de soja	Crema de coliflor i porro amb crostonets de pa Llenties amb suc Fruita	Amanida completa (amb enciams, ceba i pipes) Fideuà Fruita
SOPAR		Purè de verdures Llom Fruita de temporada	Pasta Peix blau Fruita de temporada	Arròs Peix blanc Fruita de temporada	Llegum Ou Lacti
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
DINAR	Arròs estil oriental amb gambetes Llenguadina al forn amb tomàquet i ceba Fruita	Verdura al vapor Ous gratinats amb beixamel (s/lactosa) Fruita	Escudella amb galets Carn d'olla amb patata i pastanaga bullida (s/lactosa) Fruita	Cigrons guisats Lluç a la romana amb amanida Fruita	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit al forn amb enciam i cogombre amanits Arròs amb llet (s/lactosa)
SOPAR	Purè de verdures Vedella logurt	Llegum Peix blanc Fruita de temporada	Arròs Peix blau Fruita de temporada	Verdura Gall d'indi Fruita de temporada	Pasta Ou Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
DINAR	Amanida completa (amb enciams, blat de moro, olives i ceba dolça) Fideus a la cassola Fruita	Sopa de peix de roca Botifarra de pagès de Vic amb enciam i pastanaga ratllada Fruita	Bròquil i patata Daus de pollastre amb salsa (s/lactosa) Fruita	Mongeta de la Neu de les Franqueses Lluç a l'andalusa amb tomàquet amanit Fruita	Arròs a l'esquirol (amb bacó, pèsols i blat de moro) Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives logurt de soja amb confitura
SOPAR	Purè de verdures Peix blanc Fruita de temporada	Llegum Peix blau Lacti	Arròs Ou Fruita de temporada	Pasta Vedella Fruita de temporada	Verdura Pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
DINAR	Verdura al vapor Arròs amb pollastre i verdures Fruita	Llenties amb suc Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquets i olives Fruita	Escudella Carn d'olla amb hortalisses (s/lactosa) Fruita	Pastís de patata Bacallà a la llauna Fruita	
SOPAR	Pasta Peix blanc Fruita de temporada	Arròs Peix blau Fruita de temporada	Purè de verdures Ou logurt	Llegum Gall d'indi Fruita de temporada	

RÈGIM DE PANXA:

• S'adaptarà diàriament en funció del menú basal per a què s'assembli al màxim al menú de la resta de nens. S'alterna arròs bullit, patata i pastanaga bullida, carn o peix a la planxa...

BERENARS I ESMORZARS:

• Pa amb: Pernil salat, llom embutxat, gall d'indi, formatge sec, formatget, xocolata.
• Brioi amb xocolata, magdalenes, coca del Montseny
• Fruita
De EI3 a EP4 es dona fruita a mig matí.