

Menú FEBRER 2021 / 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 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
DINAR	Crema de verdures de temporada amb crostonets de pa Pollastre rostit Barreja d'enciams amanits Fruita	Fesolets guisats Truita de patates Tomàquet amanit Fruita	Macarrons integrals a la crema Llenguadina al forn amb llit d'hortalisses Fruita	Hummus de cigrons amb bastonets de pa i pastanaga Arròs de verdures logurt de soja	Mongeta tendra i patata Fricandó de vedella Fruita
Sopar	Arròs Peix blanc logurt	Verdures escalivades Gall dindi Fruita	Verdura amb patata Llegum Fruita	Sopa de pasta Ou Fruita	Amanida grega Coca de verdures i tonyina Fruita
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11 (dijous gras)	Carneestoltes
DINAR	Arròs integral amb tomàquet sofregit Truita de ceba i patata Enciam i cogombre Fruita	Llacets amb pesto(s/lactosa) Bacallà amb salsa de calçots i amanida Fruita	Escudella Carn d'olla (s/lactosa) amb patata i pastanaga bullida Fruita	Pèsols saltats Tires de pollastre arrebossat Enciam amanit logurt de soja	El i EP Entrepà i pastanaga crua Mandarina ESO Patates a la carbonara Hamburguesa de vedella Fruita
Sopar	Verdura Pollastre Fruita	Llegum amb verdura Llom Fruita	Crema de verdures Peix blau Fruita	Quinoa Ou Fruita	Graellada de verdures Llegum logurt
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
DINAR	FESTA	Espirals a la napolitana Bacallà arrebossat Enciam i olives Fruita	Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb pastanaga i blat de moro Fruita	Amanida complerta Paella de peix logurt de soja	Cigró menut guisat amb carbassa, pastanaga i gingebre Ous durs amb beixamel Fruita
Sopar		Sopa d'arròs Remenat d'ou logurt	Consomé Estofat de llegum Fruita	Crema de pastanaga Gall dindi Fruita	Amanida d'hortalisses variades Torrada d'escalivada i formatge Fruita
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
DINAR	Arròs a l'esquirol Lluç amb salsa romesco Enciam i codonyat Fruita	Coca de tomàquet Llenties estofades Fruita	Escudella Carn d'olla (s/lactosa) amb patata i pastanaga bullides Fruita	Minestra de verdures Truita de carbassó Fulla de roure i olives Arròs amb llet (s/lactosa)	Macarrons amb tomàquet i alfàbrega Pit de pollastre arrebossat amb blat de moro torrat Pastanaga ratllada Fruita
Sopar	Vichysoisse Ou logurt	Verdura amb patata Peix blanc Fruita	Arròs amb pèsols Croquetes de bolets Fruita	Parmentier de patata Vedella Fruita	Verdura vapor Peix blau Fruita

RÈGIM DE PANXA:

• S'adaptarà diàriament en funció del menú basal per a què s'assembla 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:

• **ESMORZARS:** Combinen fruita variada, pa integral i pa blanc amb embotit, galetes d'arròs...
 • **BERENARS:** Combinem fruita variada, làctics, cereals, pa blanc i pa integral amb: embotit, formatge tendre i sec, xocolata...
 • Els divendres per berenar alternem: Brioixos, coques i magdalenes artesanes, pa de pessic fet a l'escola...

* Tota la pasta és ecològica i els macarrons són integrals. / L'arròs i l'arròs integral del Delta de l'Ebre.

* La llet i làctics ecològics del Montseny i de la Cooperativa de la Fageda.

* Les fruites i hortalisses de temporada són: de proximitat, ecològiques i producció integrada.

* Els llegums tots són de proximitat i ecològics/d'agricultura sostenible d'una cooperativa del Vallès, excepte les llenties.

* Combinem pa blanc i pa integral.

* El peixos: alternem peix fresc de llotja i peix congelat a ultramar.

* Les carns: vedella de Girona, el porc raça Duroc d'una cooperativa de Vic i el pollastre Groc Català.

* Treballem constantment per comprar productes a pagesos i productors de proximitat amb consciència mediambiental.