

MARÇ – Menú SENSE LACTOSA, FRUCTOSA NI SORBITOL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Tots els plats adaptats es cuinen sense brous ni condiments que continguin al·lèrgens.

Podria haver-hi alguna modificació en el menú degut a exigències del mercat.

Procurar cuinar sempre amb patata vella i moderar el consum setmanal total a 2-3 cops/setmana de patata, cogombre, carabassó, albergínia, carxofa, tomàquet, mongeta verda, coliflor, porro, pebrot verd i llenties.

O1

Llenties guisades amb verdures
SENSE CEBA NI PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA amb
escarola
logurt natural S/ LACTOSA

O4

ARRÒS AMB POC TOMÀQUET I
AMB OU DUR
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT
amb enciam i olives
logurt natural S/ LACTOSA

O5

Fideus a la cassola amb verdures
SENSE CEBA, PASTANAGA NI
PÈSOLS
Filet de lluç al forn amb samfaina
SENSE CEBA, PASTANAGA
logurt natural S/ LACTOSA

O6

Bròquil bullit amb patata i oli
d'oliva
Pit de pollastre a la planxa amb
tomàquet amanit (poc)
logurt natural S/ LACTOSA

O7

Patata guisada amb verdures
SENSE CEBA, ALL ni
PASTANAGA
Escalopa de cap de llom amb
enciam **SENSE PASTANAGA**
logurt natural S/ LACTOSA

O8

BROU DE POLLASTRE AMB
PASTA
Caçò al forn amb patates
panaderes
logurt natural S/ LACTOSA

11

Mongeta verda perona (ES POT
CANVIAR PER BLEDES) amb
patata i oli d'oliva
Llonganissa a la planxa amb
enciam **SENSE PASTANAGA**
logurt natural S/ LACTOSA

12

Escudella amb PASTA i botifarra
(SENSE CIGRONS, CEBA, PORRO
NI PASTANAGA)
Rap al forn amb salsa marinera
SENSE CEBA NI ALL
logurt natural S/ LACTOSA

13

Patata guisada amb verdures
SENSE CEBA, ALL ni
PASTANAGA
Truita de patata i carbassó amb
tomàquet amanit (POC) amb oli
d'oliva
logurt natural S/ LACTOSA

14

MACARRONS AMB XAMPINYONS
SALTATS, SENSE FORMATGE
Bacallà a l'andalusa amb enciam i
POC COGOMBRE
logurt natural S/ LACTOSA

15

PURÉ DE CARABASSÓ, SENSE
PASTANAGA ni CEBA, SENSE
LLET NI PURÉ DE PATATA
Cuixa de pollastre rostida amb
xampinyons
logurt natural S/ LACTOSA

18

Arròs integral saltat amb
xampinyons I BRÒQUIL (NO
PERNIL NI PASTANAGA)
Hamburguesa de pollastre i
espinacs a la planxa amb enciam i
quinoa
logurt natural S/ LACTOSA

19

PURÉ DE CARABASSA, SENSE
PASTANAGA ni CEBA, SENSE
LLET NI PURÉ DE PATATA
Filet de lluç al forn amb enciam
SENSE PASTANAGA
logurt natural S/ LACTOSA

20

Espaguetis al forn amb
tomàquet **SENSE CEBA, NI**
FORMATGE
Estofat de gall d'indi amb
verdures **SENSE CEBA, ALL,**
PÈSOLS NI PASTANAGA, SENSE
ROUX logurt natural S/ LACTOSA

21

PATATA GUISADA AMB
ESPINACS, SENSE XORIÇ
Salmó al forn amb salsa de
verdures, **SENSE CEBA, PÈSOLS NI**
PASTANAGA
logurt natural S/ LACTOSA

22

Bledes ecològiques amb patates
Escalopa de cap de llom amb
tomàquet amanit (POC) amb oli
d'oliva
logurt natural S/ LACTOSA

25

BLEDES AMB PATATA
Pit de pollastre a la planxa amb
escarola ecològica i olives
logurt natural S/ LACTOSA

26

Sopa de peix amb pasta (BROU
SENSE CEBA, PORRO o
PASTANAGA) TRUITA A LA
FRANCESA amb tomàquet
natural amanit (POC) amb oli
d'oliva logurt natural S/ LACTOSA

27

Arròs tres delícies (tonyina, i daus
de truita) **SENSE PASTANAGA**
Mandonguilles casolanes **SENSE**
CEBA, ALL, PÈSOLS NI PASTANAGA,
SENSE ROUX logurt natural S/
LACTOSA

28

Patata bullida amb espinacs
saltats
Tronc de lluç al forn amb samfaina
SENSE CEBA, ALL ni PASTANAGA
logurt natural S/ LACTOSA

29

FIDEUÀ SENSE CEBA NI ALLIOLI
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT
amb enciam i quinoa
logurt natural S/ LACTOSA