

PROGRAMACIÓ DE MENÚ ESCOLES **Sense lactosa** **Juny** **2024**

Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
Minestra de verdures al vapor	Escudella de llegum	Espirals amb tomàquet	Arròs amb verdures	Llenties guisades
Truita paisana amb tomàquet	Blanqueta de gall d'indi amb salsa catalana	Halibut amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Til.làpia forn a la ratatulle
Pa i fruita fresca kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i Làctic sense lactosa kcal 546 lip 18 prot 44 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 531 lip 18 prot 41 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Sopa casolana de l'àvia	Crema de llegums	Arròs blanc amb tomàquet	Trinxat de verdures	Estofat de mongeta blanca
Hamburguesa casolana al forn amb moniato	Truita de patata i verdures amb amanida	Bacallà al forn amb amanida	Pernilets de pollastre rostits amb pebrots al forn	Botifarra amb sanfaina
Pa i fruita fresca kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	Pa i Làctic sense lactosa kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 518 lip 18 prot 36 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 460 lip 20 prot 38 H.C. 58
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Escudella de llegum	Espirals amb tomàquet	Crema de carbassó	Paella de verdures	Verdura al vapor
Gall d'indi estofat amb verdures	Truita de patata i verdures amb amanida	Porc guisat	Halibut amb ceba i albergínia	Pernilets de pollastre rostits amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i Làctic sense lactosa kcal 460 lip 16 prot 26 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 509 lip 20 prot 30 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 546 lip 18 prot 44 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 540 lip 17 prot 44 H.C. 58
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Festa	Arròs blanc amb tomàquet	Cigrons estofats	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Fideus a la cassola
Festa	Pollastre al forn amb salsa	Hamburguesa casolana amb carbassó	Til.làpia al forn amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida
	Pa i Làctic sense lactosa kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i fruita fresca kcal 514 lip 17 prot 37 H.C. 58	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 22 prot 57 H.C. 63	Pa i fruita fresca kcal 550 lip 16 prot 26 H.C. 58

Podeu consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de Servescol, S.A.
 Transportat acabat de fer, amb un temps màxim de 4 hores entre l'expedició i el consum.
 La temperatura de sortida és en els plats calents superior a 80°, i en els plats freds inferior a 3°.
 Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i les verdures ens proveïem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna.
 Les postres lactis són productes de qranja elaborats en una cooperativa d'inserció social laboral de la Garrotxa.

Cocina y Sabor Mediterráneo, S.L. - B-64.199.631


 AINA MONTSENY Dietista-
 Nutricionista col·legiada
 n°CA000327