



MARZO

CURSO 2016-2017

S/LACTOSA

| LUNES | MARTES | MIÉCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
| | 30 | 31 | Miércoles de Ceniza 1 | 2 |
| | | | · Lentejas guisadas con verduras | · Espirales a la carbonara s/huevo y s/lactosa |
| | | | · Nuestro Bacalao, Fish & Chips, con salsa de tomate | · Redondo de ternera en salsa |
| | | | · Yogurt de soja | · Fruta del tiempo |
| | | | | · Crema de verduras con picatostes |
| | | | | · Empanada s/lactosa de atún, sofrito y tomate |
| | | | | · Fruta del tiempo |
| | 6 | 7 | 8 | 9 |
| · Macarrones a la boloñesa | · Garbanzos estofados con verduras | · Gratinado con pan rallado de acelga con calabaza, patata | · Sopa de pasta | · Ensalada de arroz |
| · Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y pipas de girasol | · Escalopa de pollo con ensalada de lechugas y aceitunas | · Butifarra al horno con ensalada de lechugas y remolacha | · Fricandó de ternera con zanahoria | · Merluza en salsa de tomate con cebolla y patata |
| · Fruta del tiempo | · Yogurt de soja | · Fruta del tiempo | · Batido de plátano s/lactosa | · Fruta del tiempo |
| | | | | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 |
| · Crema de tomate a la provenzal s/lactosa con picatostes | · Alubias del carai con verduras | · "Trinxat" de col, calabaza y patata | · Arroz con tomate | · Espaguetis con salsa de tomate y aceitunas negras |
| · Lomo de cerdo rustido en salsa | · Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechugas y aceitunas | · Estofado de pavo con zanahoria | · Tortilla de champiñones y beicon con ensalada de lechugas y sésamo | · Mairas rebozadas con ensalada de lechugas y germinados |
| · Fruta del tiempo | · Yogurt de soja | · Fruta del tiempo | · Bizcocho s/lactosa | · Fruta del tiempo |
| | | | | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 |
| · Escudella completa Sopa de pasta | · Arroz integral con verduras | · Lentejas guisadas con verduras | · Crema de calabaza y puerro con kikos crujientes | · Fideos a la cazuela con verduras |
| · "Pilota" s/lactosa, verduras y garbanzos | · Escalopa de ternera con ensalada de lechugas y pera | · Pollo con patata y puerro | · Albóndigas s/lactosa a la jardinera | · Caballa al horno con cebolla y tomate |
| · Yogurt de soja | · Fruta del tiempo | · Fruta del tiempo | · Yogurt de soja con miel | · Fruta del tiempo |
| | | | | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 |
| · Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel s/lactosa | · Sopa de pescado con arroz | · Arroz a la milanesa con jamón y costilla | · Ensalada de garbanzos con tomate, aceituna y huevo duro | · Macarrones a la napolitana |
| · Salchichas con tomate | · Bistec de ternera con puré de patata | · Tortilla de espinacas | · Pizza con jamón dulce i tomate | · Merluza rebozada con harina de garbanzo |
| · Fruta del tiempo | · Fruta del tiempo | · Fruta del tiempo | · Yogurt de soja | · Fruta del tiempo |
| | | | | |
| | | | | 31 |

Todos los platos están elaborados por los cocineros del centro a partir de ingredientes frescos, ecológicos de proximidad y de temporada a excepción de la ternera y el pollo teriyaki. Las ensaladas se hacen con lechugas variadas y otros ingredientes según la temporada: pepino, tomate, aceitunas, zanahoria, remolacha, pipas de girasol, sésamo, germinados...

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)