



MAYO

CURSO 2016-2017

S/LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FIESTA	2 · Sopa de ave con arroz · Lasaña de carnes gratinada con bechamel de leche de avena · Fruta del tiempo	3 · Ensalada de lentejas con jamón dulce, tomate y aceitunas · Lomo a la plancha con patatas chips · Fruta del tiempo	4 · Macarrones napolitana · Merluza a la romana con ensalada de lechugas y aceitunas · Yogurt de soja	5 · Ensaladilla rusa con mahonesa s/lactosa · Redondo de ternera con zanahoria · Bizcocho de chocolate s/lactosa
8 · Vichysoise (crema fría de puerros) con kikos crujientes · Timbal de ternera s/lactosa con salsa de manzana · Yogurt de soja	9 · Garbanzos guisados con patata y verduras · Escalopa de pollo con ensalada de lechugas y sésamo tostado · Fruta del tiempo	10 · Arroz con salsa de tomate · Huevos rellenos con atún y mahonesa s/lactosa · Fruta del tiempo	11 · Gratinado con pan rallado de acelga y patata · Butifarra plancha con ensalada de lechugas y tomate · Yogurt de soja	12 · Ensalada de espirales con aceitunas, tomate y salsa pesto · Bacalao al horno con salsa de tomate y ajo · Fruta del tiempo
15 · Judía tierna y patata · Canelones de tres carnes gratinados con bechamel s/lactosa · Fruta del tiempo	16 · Ensalada de arroz, j. dulce, aceitunas, tomate y guisantes frescos · Tortilla de patatas s/lactosa con ensalada de lechugas y pipas de girasol · Yogurt de soja	17 · Empedrat de garbanzos con tomate, aceitunas y remolacha · Merluza al horno con cebolla y patata · Fruta del tiempo	18 · Espaguetis carbonara con leche de avena · Fricandó de ternera con puré de patata · Fruta del tiempo	19 · Crema fría de calabacín · Albóndigas s/lactosa en salsa · Fruta del tiempo
22 · Lentejas guisadas con patata y verduras · Pollo al curry con manzana · Fruta del tiempo	23 · Pastel patata, salsa de tomate, huevo y atún, con mahonesa s/lactosa · Hamburguesa de ternera s/lactosa con calabacín al horno · Fruta del tiempo	24 · Arroz 3 delicias con tortilla s/lactosa · Mairas rebozadas con ensalada de lechugas y pipas de girasol · Yogurt de soja	25 · Crema de verduras con semillas de girasol tostadas · Pizza de tomate, jamón dulce y cebolla · Fruta del tiempo	26 · Macarrones boloñesa · Tortilla de espinacas s/lactosa con ensalada de lechugas y zanahoria · Yogurt de soja
29 · Fideuà de sepia · Bistec de ternera a la plancha con ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo	30 · Hummus con bastones de zanahoria · Carne magra rebozada con ensalada de lechugas y pepino · Yogurt de soja	31 · Arroz integral con verduras · Brochetas de pollo con salsa teriyaki y sésamo tostado · Fruta del tiempo		

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)