



MAYO

CURSO 2017-2018

S/LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31 FIESTA	1 FIESTA	2 · Crema de calabacín con picatostes · Lasaña de carnes gratinada con bechamel de bebida de avena · Fruta del tiempo	3 · Ensalada de lentejas con jamón dulce, tomate y aceitunas · Lomo a la plancha con patatas chips · Postre de soja	4 · Macarrones napolitana · Pescado de lonja** · Fruta del tiempo
7 · Sopa de ave con fideos · Timbal s/lactosa de ternera* con salsa de manzana · Postre de soja	8 · Garbanzos guisados con patata y verduras · Escalopa de pollo con ensalada de lechugas y sésamo tostado · Fruta del tiempo	9 · Arroz con salsa de tomate · Tortilla s/lactosa de calabacín con ensalada de lechugas y pipas de girasol · Fruta del tiempo	10 · Ensalada de espirales con aceitunas, tomate y salsa pesto · Pescado de lonja** · Fruta del tiempo	11 · Gratinado con queso s/lactosa de acelga, zanahoria y patata · Albóndigas s/lactosa a la jardinera con guisantes frescos · Postre de soja
14 · Judía tierna y patata · Canelones de tres carnes gratinados con bechamel de bebida de avena · Fruta del tiempo	15 · Ensalada de arroz, j. dulce, aceitunas y tomate · Huevos rellenos con atún y mahonesa s/lactosa · Postre de soja	16 · Empedrat de garbanzos con tomate, aceitunas y remolacha · Pescado de lonja** · Fruta del tiempo	17 · Espaguetis carbonara con bebida de avena · Fricandó de ternera* con puré de patata s/lactosa · Fruta del tiempo	18 · Vichysoise (crema fría de puerros) con kikos crujientes · Butifarra* plancha con ensalada de lechugas y tomate · Postre de soja
21 FIESTA	22 · Pastel de patata s/lactosa, salsa de tom., huevo y atún, con mahonesa s/lactosa · Hamburguesa de ternera* con calabacín al horno · Postre de soja	23 · Arroz 3 delicias con tortilla s/lactosa · Pescado de lonja** · Fruta del tiempo	24 · Crema de verduras con semillas de girasol tostadas · Pizza de tomate, jamón dulce y queso s/lactosa* · Postre de soja	25 · Lentejas guisadas con patata y verduras · Pollo al curry con manzana · Macedonia de frutas con fresas
28 · Fideos a la cazuela con verduras · Bistec de ternera* a la plancha con ensalada de lechugas y zanahoria · Fruta del tiempo	29 · Hummus con sésamo y bastones de zanahoria · Brochetas de pollo* con salsa teriyaki y sésamo tostado · Postre de soja	30 · Arroz integral con verduras · Carne magra rebozada con ensalada de lechugas y pepino · Fruta del tiempo	31 · Macarrones boloñesa · Tortilla s/lactosa de espinacas y queso s/lactosa con ensalada de lechugas y zanahoria · Bizcocho s/lactosa	

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)