

# LLAR D'INFANTS ELS FESOLETS

## SENSE LACTOSA



NOVEMBRE

CURS 2023-2024

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | <b>FESTIU</b>  | 1<br>· Sopa vegetal (pastanaga, api, porro, xirivía, nap, col) amb galets<br>· Llenties guisades amb arròs i verdures (ceba, tomàquet i carbassa)<br>· Fruita del temps                               | 2<br>· Crema de carbassa i porro<br>· Peix de llotja (lluç s/espina) amb amanida<br>· Fruita del temps   |
| 6<br>· Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb formatge s/lactosa amb beixamel s/lactosa<br>· Fricandó de vedella amb pastanaga<br>· Postre de soja     | 7<br>· Sopa de peix** amb arròs<br>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana<br>· Fruita del temps                                   | 8<br>· Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures (espinacs, api, porro, ceba)<br>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats<br>· Fruita del temps         | 9<br>· Macarrons napolitana<br>· Peix de llotja (bacallà s/espina) amb amanida<br>· Fruita del temps  | 10<br>· Crema de carbassó<br>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa, amb amanida<br>· Fruita del temps   |
| 13<br>· Arròs amb salsa de tomàquet<br>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives<br>· Postre de soja   | 14<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br>· Guisat de gall dindi* amb pastanaga i xampinyons<br>· Fruita del temps                    | 15<br>· Mongeta del carai guisada amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, nap i carbassa)<br>· Hamburguesa de pollastre a la planxa amb salsa de ceba<br>· Fruita del temps | 16<br>· Crema de verdures de tardor (nap, carbassa, bleda) amb crostonets<br>· Vegenuggets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana<br>· Fruita del temps | 17<br>· Espaguetis marcianos (beixamel s/lactosa d'espinacs) (poc espinac) amb formatge ratllat*s/lactosa<br>· Peix de llotja (lluç s/espina) amb amanida<br>· Fruita del temps    |
| 20<br>· Crema de llenties vermelles i porros<br>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i nap ratllat<br>· Postre de soja                       | 21<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)<br>· Peix de llotja (bacallà s/espina) amb amanida<br>· Fruita del temps                 | 22<br>· Escudella completa Sopa de galets<br>· Pilota de vedella s/porc s/lactosa, verdures (col, pastanaga) i cigrons<br>· Fruita del temps                                 | 23<br>· Pastís de patata, salsa de tomàquet tonyina i olives<br>· Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps   | 24<br>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata<br>· Pizza hortolana amb verdures (carbassa, carbassó, ceba, remolatxa), tomàquet i formatge rallat* s/lactosa<br>· Fruita del temps |
| 27<br>· Arròs integral a la cassola amb verdures (ceba, pebrot verd, bròquil)<br>· Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i magrana<br>· Postre de soja | 28<br>· Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, nap)<br>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps | 29<br>· Sopa vegetal (pastanaga, api, porro, xirivía, nap, col) amb mill i cigrons<br>· Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet<br>· Fruita del temps                | 30<br>· Espaguetis amb olives, carbassó i oli d'oliva<br>· Peix de llotja (lluç s/espina) amb amanida<br>· Fruita del temps   |  |

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i asseguruem que tots els ingredients que comprem són frescos. \*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seïtà ni tofu.

