

Menú ESCOLAR SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclou SENSE LACTOSA), mes de gener de 2025

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva verge extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral, a petició del centre.

Les fruites del mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, síndria, taronja.



8		9		10
ARRÒS A LA CUBANA		CREMA DE VERDURES I LLEGUM (lleties)		ESPAGUETIS AGLIO E OLIO
LLOM PANAT CASOLÀ		TRUITA DE PATATA I CEBA		LLUÇ AL FORN AMB PICADA
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita		Suggeriment de sopar: Arroz amb verdures i fruita seca / Fruita		Suggeriment de sopar: Tacos casolans variats / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERAVELLA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PAELLA DE CARN I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou, pa ratllat)	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ (ou, farina de blat)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA	PALOMETA AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ARRÒS AMB PEBRES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
20	21	22	23	24
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA PIÑONET	PASTA AGLIO E OLIO	ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLETIES AMB VERDURES
INDIOT AL CURRI (sense lactis)	TRUITA DE PATATA I CEBA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	LLOM ROSTIT
ARRÒS BLANC	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb arròs i indiots trossejats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS PAELLA DE CARN I VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	CREMA DE XAMPINYONS
PALOMETA AL FORN AMB PICADA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella) sense proteïna de llet de lleche ni lactosa	POLLASTRE A LA PLANXA AMB Salsa CAÇADORA (ceba, xampinyons)	HOKI AL FORN AMB PICADA	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA	ARRÒS BLANC	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruita	Suggeriment de sopar: Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

Crems de Verdures: Sense Lactis. Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Proteïna de Llet ni Lactosa.