

PROGRAMACIÓ DE MENÚ ESCOLES Sense lactosa Novembre 2023

| | | Dimecres 01 | Dijous 02 | Divendres 03 |
|---|--|---|---|---|
| | | Festa | Estofat de patates amb verdures | Sopa minestrone amb pasta |
| | | Festa | Pernilets de pollastre rostits amb tomàquet provençal | Truita de patata i ceba amb amanida |
| | | Pa i fruita fresca kcal 0 prot 0 lip 0 H.C. 0 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 26 lip 16 H.C. 58 |
| Dilluns 06 | Dimarts 07 | Dimecres 08 | Dijous 09 | Divendres 10 |
| Macarrons amb salsa de tomàquet | Minestra de verdures al vapor | Estofat de mongetes blanques | Arròs amb verdures | Llenties guisades |
| Lluç al forn amb amanida | Pollastre al forn amb fines herbes i patates dau | Caella al forn amb amanida | Truita de patata i ceba amb amanida | Til.làpia al forn amb amanida |
| Pa i fruita fresca kcal 531 prot 41 lip 18 H.C. 58 | Pa i Làctic sense lactosa kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 26 lip 16 H.C. 58 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 |
| Dilluns 13 | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| Cigrons guisats | Espirals al pesto de tomàquet | Col i flor amb patata al vapor | Arròs blanc amb tomàquet | Llenties guisades amb arròs |
| Botifarra al forn amb tomàquet al forn | Til.làpia al forn amb trinxat de verdures | Truita de patata i verdures amb amanida | Pernilets de pollastre rostits | Hamburguesa de vedella al forn amb carbassó al forn |
| Pa i fruita fresca kcal 541 prot 38 lip 20 H.C. 58 | Pa i Làctic sense lactosa kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 | Pa i fruita fresca kcal 460 prot 26 lip 16 H.C. 58 | Pa i fruita fresca kcal 540 prot 44 lip 17 H.C. 58 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23 | Divendres 24 |
| Bròquil amb patata | Cigrons estofats | Macarrons amb salsa de tomàquet | Paella de verdures | Llenties guisades |
| Pernilets de pollastre rostits | Truita de patata i ceba amb amanida | Hamburguesa casolana amb carbassó | Til.làpia al forn amb amanida | Daus de porc guisats |
| Pa i fruita fresca kcal 540 prot 44 lip 17 H.C. 58 | Pa i Làctic sense lactosa kcal 550 prot 26 lip 16 H.C. 58 | Pa i fruita fresca kcal 514 prot 37 lip 17 H.C. 58 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29 | Dijous 30 | |
| Arròs blanc amb tomàquet | Estofat de mongetes blanques | Fideus a la cassola | Mongeta tendre amb patata | |
| Caella al forn amb salsa verda | Truita de patata i verdures amb amanida | Lluç al forn amb amanida | Til.làpia al forn a la llimona | |
| Pa i fruita fresca kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 | Pa i Làctic sense lactosa kcal 460 prot 26 lip 16 H.C. 58 | Pa i fruita fresca kcal 531 prot 41 lip 18 H.C. 58 | Pa i fruita fresca kcal 550 prot 57 lip 22 H.C. 63 | |

Podeu consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de Servescol, S.A.

Transportat acabat de fer, amb un temps màxim de 4 hores entre l'expedició i el consum.

La temperatura de sortida és en els plats calents superior a 80°, i en els plats freds inferior a 3°.

Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i les verdures ens proveïem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna.

Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.

Cocina y Sabor Mediterráneo, S.L. - B-64.199.631

AINA MONTSENY Dietista-
Nutricionista col·legiada n°CAT000327