

PROGRAMACIÓ DE MENÚ					Sense lactosa					Gener					2023				
Dilluns 02		Dimarts 03		Dimecres 04		Dijous 05		Divendres 06		Dilluns 09		Dimarts 10		Dimecres 11		Dijous 12		Divendres 13	
Llenties col.legal		Tallarines amb salsa de tomàquet		Verdura al vapor		Festa		Festa		Purè de carbassó amb rostes		Macarrons amb salsa de tomàquet		Llenties col.legal		Sopa de casolana de l'àvia		Estofat de patates amb verdures	
Truita de patata i ceba amb amanida		Pernilets de pollastre rostits		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb tomàquet provençal						Truita de patata i ceba amb amanida		Til.làpia forn amb verdures		Pernilets de pollastre rostits		Hamburguesa casolana de vedella amb verdures		Bacallà al forn amb pèsols saltejats	
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic sense lactosa		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca				Pa i fruita fresca		Pa i Làctic sense lactosa		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 890 prot 43	lip 24 H.C. 108	kcal 897 prot 53	lip 26 H.C. 118	kcal 728 prot 45	lip 23 H.C. 90	kcal 908 prot 34	lip 26 H.C. 118			kcal 759 prot 33	lip 25 H.C. 83	kcal 771 prot 63	lip 27 H.C. 101	kcal 880 prot 61	lip 25 H.C. 108	kcal 697 prot 46	lip 20 H.C. 88	kcal 871 prot 44	lip 27 H.C. 118
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18		Dijous 19		Divendres 20		Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25		Dijous 26		Divendres 27	
Sopa casolana de pescadors		Verdura al vapor		Escudella de llegums		Tallarines amb salsa de tomàquet		Arròs amb verdures		Sopa de casolana de l'àvia		Llenties guisades amb arròs		Estofat de patates		Fideus a la cassola		Cigrans estofats	
Til.làpia al forn amb pèsols		Hamburguesa casolana de vedella amb carbassó saltejat		Truita de patata i ceba amb amanida		Pernilets de pollastre rostits		Gallineta amb patata a lo pobre		Truita de patata i ceba amb amanida		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb tomàquet provençal		Pernilets de pollastre rostits		Gallineta amb amanida		Til.làpia al forn amb pèsols	
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic sense lactosa		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i Làctic sense lactosa		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 723 prot 50	lip 22 H.C. 88	kcal 728 prot 45	lip 23 H.C. 90	kcal 907 prot 35	lip 25 H.C. 118	kcal 897 prot 53	lip 26 H.C. 118			kcal 733 prot 35	lip 19 H.C. 88	kcal 854 prot 54	lip 25 H.C. 108	kcal 893 prot 52	lip 26 H.C. 118	kcal 886 prot 61	lip 26 H.C. 108	kcal 764 prot 49	lip 27 H.C. 88
Dilluns 30		Dimarts 31																	
Arròs saltejat amb verdures		Purè de carbassó amb rostes																	
Pernilets de pollastre rostits		Truita de patata i ceba amb amanida																	
Pa i fruita fresca		Pa i Làctic sense lactosa																	
kcal 840 prot 52	lip 27 H.C. 118	kcal 759 prot 33	lip 25 H.C. 83																

AINA MONTSENY Dietista-  
Nutricionista col·legiada n°CAT000327

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 Serve scol, S.A. amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista. 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.