ESCOLA MARE DE DÉU DE NÚRIA

BAIXA EN FODMAPS

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 2 Patata bullida Truita francesa Enciam Iogurt natural sense lactosa	**DIA 3** Pastanaga i patata bullida Gall dindi al forn - Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 4** Arròs blanc amb oli i julivert Lluç al forn Enciam i olives Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 5** Mongeta tendra amb patata Truita francesa - Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 6** Macarrons blancs amb oli i orenga Pollastre a la planxa Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)
DIA 9 Pastanaga i patata bullida Pollastre al forn Enciam i olives Iogurt natural sense lactosa	**DIA 10** Arròs blanc amb oli i julivert Lluç al forn Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 11** Espinacs amb patates Truita francesa Enciam i olives Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 12** Macarrons blancs amb oli i orenga Pollastre al forn Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 13** Patata bullida Llom al forn Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)
DIA 16 Patata bullida Llom al forn Enciam i olives Iogurt natural sense lactosa	**DIA 17** Arròs blanc amb oli i julivert Truita francesa Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 18** Carbassa i patata bullida Gallineta al forn Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 19** Arròs blanc amb oli i julivert Truita francesa Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 20** Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit al forn amb herbes aromàtiques Enciam i olives Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)
DIA 23 Patata bullida Truita francesa Enciam Iogurt natural sense lactosa	**DIA 24** Arròs blanc amb oli i julivert Llom al forn Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 25** Bledes amb patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 26** Arròs blanc amb oli i julivert Pollastre al forn Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)	**DIA 27** Mongeta tendra amb patata Gall dindi al forn Enciam Fruita baixa en fructosa (plàtan madur, taronja, mandarina)
DIA 30 Carbassa i patata bullida Pollastre rostit al forn amb herbes aromàtiques Enciam Iogurt natural sense lactosa				

Tots els àpats van acompanyats d'una ració de pa.

CATASA N.º R.S. (26.08657/CAT). Menú elaborat per Leticia García Vozmediano (CAT002549), graduada en Nutrició Humana i Dietètica.

D'acord amb el Reglament (UE) 1169/2011, relatiu a la informació alimentària facilitada al consumidor; el Reial decret 126/2015, relatiu a la informació alimentària dels aliments que es presenten sense envasar i dels aliments subministrats a les col·lectivitats; i el Reial decret 315/2025, pel qual s'estableixen normes de desenvolupament de la Llei 17/2011 per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en els centres educatius.

CATASA disposa de menús adaptats per a l'alumnat amb al·lèrgies, intoleràncies i altres necessitats alimentàries especials, d'acord amb la corresponent indicació mèdica.

Per a qualsevol informació sobre al·lèrgens o necessitats alimentàries especials, poseu-vos en contacte amb les nostres oficines centrals.

Catasa