



GENER 2023

# ESCOLA MARE DE DÉU DE NÚRIA



## MENÚ SENSE LACTOSA

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>BON ANY NOU</b>				
9 Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn Enciam i blat de moro Pa <sup>1</sup> i postre de soja <sup>6</sup>	10 <b>Espaguetis integrals</b> a la carbonara vegetal de xampinyons <sup>1,3,6</sup> Lluç al forn amb all i julivert <sup>4</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa <sup>1</sup> i fruita	11 Mongeta verda i patates Filet de magra al forn <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa <sup>1</sup> i fruita	12 Llenties estofades (carbassó, pebrot vermell, ceba) Truita de patates <sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i pastanaga Pa <sup>1</sup> i fruita	13 <b>Crema de carbassó ecològic</b> Hamburguesa de <b>vedella ecològica al forn</b> Patates xips Pa <sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b>
16 Bròquil amb patates Fricandó de vedella amb pastanaga i pèsols Pa <sup>1</sup> i postre de soja <sup>6</sup>	17 Mongeta seca estofada amb carbassa 1/4 de pollastre a l'ast <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa <sup>1</sup> i fruita	18 <b>Macarrons ecològics</b> amb sofregit de verdures i tomàquet <sup>1</sup> Truita de carbassó <sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa <sup>1</sup> i fruita	19 Crema de pastanaga Gall dindi a l'allet <b>Enciam ecològic</b> i blat de moro Pa <sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b>	20 Brou d'au amb <b>pasta integral</b> <sup>1,3,6</sup> <b>Peix fresc s/mercat</b> <sup>4</sup> Patata caliu Pa <sup>1</sup> i fruita
23 Coliflor amb patates Botifarra d'au al forn <sup>12</sup> Enciam i pastanaga Pa <sup>1</sup> i postre de soja <sup>6</sup>	24 Espirals a la napolitana <sup>1,3</sup> (amb salsa de tomàquet) Bacallà al forn amb <sup>4</sup> oli de pebre dolç <b>Enciam ecològic</b> i olives Pa <sup>1</sup> i fruita	25 <b>Llenties ecològiques</b> amb verdures (carbassó, pastanaga, porro) Truita a la francesa <sup>3</sup> <b>Enciam ecològic</b> i tomàquet Pa <sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b>	26 Crema de carbassó de temporada Fideuà amb sípia <sup>1,3,14</sup> Pa <sup>1</sup> i fruita	27 Trinxat de col i patata Gall dindi amb xampinyons Pa <sup>1</sup> i fruita
30 Llaçets amb tomàquet <sup>1,3</sup> Lluç arrebossat <sup>1,4</sup> Enciam i olives Pa <sup>1</sup> i postre de soja <sup>6</sup>	31 Sopa de verdures juliana <sup>1</sup> Contraçuixa pollastre al forn Patata al forn Pa <sup>1</sup> i fruita			

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
Poma, pera, plàtan, mandarina, taronja

El lacti serà iogurt artesà del Bages

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal

El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya