



## Menú Sense Lactosa

## Novembre – Desembre 2021

DILLUNS 08/11/2021	DIMARTS 09/11/2021	DIMECRES 10/11/2021	DIJOUS 11/11/2021	DIVENDRES 12/11/2021
CREMA DE VERDURES <i>api, sulfits</i>	SOPA DE PISTONS <i>api, gluten</i>	MONGETES SEQUES GUISADES AMB VERDURES <i>sulfits</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	MONGETA VERDA AMB PÈSOLS I PASTANAGA <i>sulfits</i>
LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS	GALL D'INDI ESTOFAT <i>sulfits</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>	TRUITA DE PATATA AMB CARBASSÓ <i>ou</i>	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i>
FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I API RATLLAT <i>api</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA	PATATES FREGIDES
PA <i>gluten</i>	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 609.1 - 94.9 - 18.3 - 17.4	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 503.1 - 70.0 - 29.4 - 11.7	Kcal - HC - Prot - Lip 552.8 - 50.9 - 36.4 - 22.6	Kcal - HC - Prot - Lip 640.5 - 104.0 - 15.0 - 18.3	Kcal - HC - Prot - Lip 632.6 - 85.6 - 21.6 - 22.7	
DILLUNS 15/11/2021	DIMARTS 16/11/2021	DIMECRES 17/11/2021	DIJOUS 18/11/2021	DIVENDRES 19/11/2021
CREMA DE PÈSOLS <i>sulfits</i>	MONGETA VERDA AMB PATATES AL VAPOR <i>sulfits</i>	ARRÒS DE MUNTANYA <i>soja</i>	PURÉ DE PATATES S/LÀCTICS <i>soja</i>	SOPA DE GALETES <i>api, gluten</i>
ESPIRALS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i>	ESTOFAT DE VEDELLA <i>sulfits</i>	TRUITA FRANCESA <i>ou</i>	POLLASTRE AL FORN	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>
FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS
PA <i>gluten</i>	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 679.7 - 124.1 - 19.5 - 11.7	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 597.6 - 80.3 - 26.6 - 18.9	Kcal - HC - Prot - Lip 699.1 - 69.9 - 32.3 - 32.3	Kcal - HC - Prot - Lip 546.5 - 68.3 - 23.2 - 20.0	Kcal - HC - Prot - Lip 457.3 - 64.0 - 28.0 - 9.9	
DILLUNS 22/11/2021	DIMARTS 23/11/2021	DIMECRES 24/11/2021	DIJOUS 25/11/2021	DIVENDRES 26/11/2021
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL	ARRÒS TRES DELÍCIES <i>ou</i>	CREMA DE CARBASSA <i>sulfits</i>	SOPA D'ESTRELLES <i>api, gluten</i>	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET <i>soja, sulfits</i>	RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA <i>gluten, peix</i>	MACARRONS A LA BOLONYESA <i>gluten, soja, sulfits</i>	TRUITA DE PATATA AMB ESPINACS <i>ou</i>	ALETES DE POLLASTRE A L'ALLET
FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
PA <i>gluten</i>	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 574.3 - 66.2 - 23.3 - 24.0	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 757.2 - 81.9 - 31.6 - 33.7	Kcal - HC - Prot - Lip 602.2 - 115.5 - 16.4 - 8.3	Kcal - HC - Prot - Lip 541.2 - 71.0 - 18.2 - 20.5	Kcal - HC - Prot - Lip 630.0 - 59.3 - 28.0 - 31.2	
DILLUNS 29/11/2021	DIMARTS 30/11/2021	DIMECRES 01/12/2021	DIJOUS 02/12/2021	DIVENDRES 03/12/2021
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	TRINXAT DE LA CERDANYA <i>sulfits</i>	CREMA DE CIGRONS AMB CROSTONS <i>gluten, sulfits</i>	ESPIRALS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i>	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL
ROTLLETS DE PRIMAVERA <i>gluten</i>	RODÓ DE VEDELLA A LA JARDINERA <i>sulfits</i>	FILET DE Salmó AL FORN <i>peix, soja</i>	BOTIFARRA A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i>	TRUITA DE PATATES AMB CEBA <i>ou</i>
ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES	PATATA AL FORN <i>sulfits</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 667.0 - 114.0 - 11.7 - 18.2	Kcal - HC - Prot - Lip 557.3 - 64.9 - 27.4 - 20.9	Kcal - HC - Prot - Lip 613.4 - 52.5 - 33.8 - 29.8	Kcal - HC - Prot - Lip 818.6 - 113.9 - 26.3 - 28.6	Kcal - HC - Prot - Lip 550.4 - 71.5 - 16.4 - 22.1

**FRUITA** - La fruita que s'ofereix als menús és **ELABORACIONS DIÀRIES** - Els menús i el pa fruita de temporada: Poma, Pera, Plàtan, són elaborats diàriament. Taronja i Mandarina.

**PRODUCTES DE PROXIMITAT** - Al menú s'ofereixen productes de proveïdors locals (iogurts, Aus i Pa)

**"MEAT FREE DAY"** - Els llegums, cereals i fruita seca són una font de proteïnes saludable, vàlida i alternativa a les fonts d'origen animal.



Podeu combinar dinars i sopars amb la relació presentada en aquesta taula

Pasta, arròs o llegum	↔	Verdura, crema o amanida
Llegum, ou o proteïna vegetal	↔	Carn o peix
Fruita	↔	Làctic o fruita