

SENSE LACTOSA

menú

OCTUBRE/NOVEMBRE/DESEMBRE

ESCOLA: JOAN BRUGUERA

DILLUNS 3 OCT/28 NOV

Arròs amb tomata
Croquetes fetes a l'escola sense lactosa amb enciam i pastanaga o blat de moro

Fruita de temporada

DIMARTS 4 OCT/ 29 NOV

Crema de verdures
Pollastre al forn amb salsa fina de ceba, pastanaga i all

Fruita de temporada

DIMECRES 5 OCT/2 i 30 NOV

Llenties ECO guisades a foc lent amb verdures
Trita francesa amb enciam i tomata amanida

logurt de soja o sense lactosa

DIJOUS 6 OCT/3 NOV/1 DES

Espaguetis ECO amb salsa casolana de tomata
Fogoner al forn amb salseta de ceba, all i julivert

Fruita de temporada

DIVENDRES 7 OCT/4 NOV/2 DES

Oct: Ensaladilla russa
Nov i Des: Mongeta tendra, patata bullida i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva
Salsitxes naturals al forn amb tomata

Fruita de temporada

DILLUNS 10 OCT/7 NOV

Fideus a la cassola amb sípia i verdures
Amanida complerta (enciam ECO, tomata, pastanaga, blat de moro i olives)

Fruita de temporada

DIMARTS 11 OCT/8 NOV

Cigrons ECO i patata bullits amb un raig d'oli d'oliva
Triangle de truita de carbassó amb enciam ECO i blat de moro

logurt de soja o sense lactosa

DIMECRES 9 NOV

Crema de carbassa
Estofat de vedella ECO casolà amb pèsols i pastanaga

Fruita de temporada

DIJOUS 13 OCT/10 NOV

Patata, bròquil i pastanaga bullida amb un raig d'oli d'oliva
Lluç al forn amb ceba cuita

Fruita de temporada

DIVENDRES 14 OCT/11 NOV

Escudella feta a l'escola amb galets ECO
Pit de pollastre arrebossat amb tomata amanida, olives i orenga

Fruita de temporada

DILLUNS 17 OCT/14 NOV

Crema de porro i pastanaga
Croquetes de peix fetes a l'escola sense lactosa amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIMARTS 18 OCT/15 NOV

Macarrons ECO amb sofregit casolà i carn picada ECO de vedella
Amanida complerta (enciam ECO, tomata, pastanaga, blat de moro i olives)

Fruita de temporada

DIMECRES 19 OCT/16 NOV

Mongeta tendra, patata bullida i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva
Trita de farina amb enciam ECO i blat de moro

logurt de soja o sense lactosa

DIJOUS 20 OCT/17 NOV

Fesolets i patata bullits amb un raig d'oli d'oliva
Pit de pollastre al forn a les fines herbes

Fruita de temporada

DIVENDRES 21 OCT/18 NOV

Arròs amb salsa de tomata
Bacallà cruixent al forn amb enciam amanit i olives

Fruita de temporada

DILLUNS 24 OCT/21 NOV

Minestra de verdures bullides amb un raig d'oli d'oliva
Llom a la taronja amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIMARTS 25 OCT/22 NOV

Crema de carbassó
Trita de patata i ceba amb enciam i tomata amanit

logurt de soja o sense lactosa

DIMECRES 26 OCT/23 NOV

Arròs a la cassola amb sofregit de verdures, cap de llom i sípia
Amanida complerta (enciam ECO, tomata, pastanaga, blat de moro, olives i poma)

Fruita de temporada

DIJOUS 27 OCT/24 NOV

Escudella feta a l'escola amb fideus integrals ECO amb un raig d'oli d'oliva
Filet de lluç arrebossat amb enciam ECO i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIVENDRES 25 NOV

Mongeta blanca ECO i patata bullits amb un raig d'oli d'oliva
Estofat de gall d'indi amb verdures

Fruita de temporada