

MAIG

## Espai Migdia

### Menú Basal

dimecres 1

Festa

dijous 2

**Arròs integral amb tomàquet**  
Peix fresc arrebossat amb salsa  
rosa casolana  
**Làctic**

divendres 3

**Vichyssoise**  
Estofat de cigrons  
**Fruita de temporada**

dilluns 6

**Arròs thai amb gambes**  
Trita de patata i ceba amb  
amanida  
**Fruita de temporada**

dimarts 7

**Focaccia amb cirerol, formatge,  
carbassó i olives**  
Llenties estofades amb verdures  
**Fruita de temporada**

dimecres 8

**Amanida de patata amb  
verdures i olives**  
Pollastre al forn amb curry i  
poma amb enciam i tomàquet  
**Fruita de temporada**

dijous 9

**Crema de carbassó i porro**  
Pastís de mill amb bolonyesa  
de vedella amb amanida  
**Fruita de temporada**

divendres 10

**Macarrons amb salsa pesto**  
Cua de rap amb ceba al forn  
i hummous  
**Làctic**

dilluns 13

**Crema de carbassó**  
Saltat de Cigrons amb salsa de  
tomàquet  
**Fruita de temporada**

dimarts 14

**Mongeta verda i patata**  
Pollastre al forn  
amb salsa de prunes  
**Fruita de temporada**

dimecres 15

**Espagueti a la napolitana  
i saltitxes  
amb amanida**  
**Fruita de temporada**

dijous 16

**Arròs integral tres delícies**  
Bacallà al forn amb salsa verda  
i amanida  
**Làctic**

divendres 17

**Amanida de llenties i verdures**  
Trita d'emmental i all tendre  
amb amanida  
**Postres Especial**

dilluns 20

Festa

dimarts 21

**Trinxat de col i patata**  
Cap de llom  
arrebossat amb amanida  
**Fruita de temporada**

dimecres 22

**Escudella i  
carn d'olla (mandonguilles)  
amb cigrons**  
**Fruita de temporada**

dijous 23

**Arròs integral a la milanesa**  
Trita de patata  
i ceba amb amanida  
**Làctic**

divendres 24

**Focaccia amb verdures,  
formatge i olives**  
Bacallà al forn amb  
salsa blanca i amanida  
**Fruita de temporada**

dilluns 27

**Saltejat de llenties  
amb verdures**  
Ous al plat amb sofregit  
**Fruita de temporada**

dimarts 28

**Arròs blanc amb tomàquet**  
Hamburguesa de vedella  
amb amanida  
**Fruita de temporada**

dimecres 29

**Patata amb bròquil**  
Aletes pollastre  
adobades  
**Fruita de temporada**

dijous 30

**Amanida de pasta**  
Peix fresc arrebossat al forn  
amb salsa i amanida  
**Làctic**

divendres 31

**Vichyssoise**  
Lasanya de llenties  
**Fruita de temporada**

# ESCOLA OCATA

## Sense fructosa i sorbitol



MAIG

Espai Migdia

dimecres 1

Festa

dijous 2

**Arròs amb oli d'olivat**

Peix fresc arrebossat al forn amb salsa s/gluten ni lactosa  
**làctic s/lactosa**

divendres 3

**Pasta amb oli d'oliva s/formatge**

Magra de porc a la planxa  
**Fruita de temporada**

dilluns 6

**Arròs amb oli d'oliva**

Truita a la francesa  
**Fruita de temporada**

dimarts 7

**Pasta amb oli d'oliva s/formatge**

Cap de llom a la planxa  
**làctic s/lactosa**

dimecres 8

**Purè de patata amb oli d'oliva s/lactis**

Pollastre la planxa  
**Fruita de temporada**

dijous 9

**Sopa d'au amb pasta**

Mandonguilles s/gluten ni lactosa  
**làctic s/lactosa**

divendres 10

**Arròs amb oli d'oliva al forn**

Peix fresc arrebossat casolà s/gluten ni lactosa  
**làctic s/lactosa**

dilluns 13

**Patata amb oli d'oliva**

Cap de llom a la planxa  
**Fruita de temporada**

dimarts 14

**Trinxat de patata s/col**

Pollastre al forn  
**làctic s/lactosa**

dimecres 15

**Pasta amb oli d'oliva s/formatge**

i saltitxes  
**Fruita de temporada**

dijous 16

**Arròs amb oli d'oliva al forn**

Peix fresc arrebossat casolà s/gluten ni lactosa  
**làctic s/lactosa**

divendres 17

**Pasta amb oli d'oliva s/formatge**

Truita a la francesa  
**Postres Especial**

dilluns 20

Festa

dimarts 21

**Trinxat de patata s/col**

Cap de llom arrebossat  
**làctic s/lactosa**

dimecres 22

**Sopa d'au amb pasta**

Mandonguilles s/gluten ni lactosa  
**Fruita de temporada**

dijous 23

**Arròs amb oli d'oliva al forn**

Truita a la francesa  
**làctic s/lactosa**

divendres 24

**Purè de patata amb oli d'oliva s/lactis**

Peix fresc arrebossat casolà s/gluten ni lactosa  
**Fruita de temporada**

dilluns 27

**Sopa d'au amb pasta**

Mandonguilles s/gluten ni lactosa  
**làctic s/lactosa**

dimarts 28

**Arròs amb oli d'oliva al forn**

Cap de llom arrebossat casolà  
**làctic s/lactosa**

dimecres 29

**Patata amb oli d'oliva**

Aletes pollastre adobades  
**Fruita de temporada**

dijous 30

**Pasta amb oli d'oliva s/formatge**

Peix fresc al forn  
**làctic s/lactosa**

divendres 31

**Patata amb oli d'oliva**

Pollastre a la planxa  
**Fruita de temporada**

**Coordinadora del servei:**  
644 22 89 86 (Mònica)  
Atenció de 9 a 9:30 h  
(per tiquet esporàdic o avís de no  
assistència contacteu abans de les  
9:30h)

**Administració Dinàmica**  
(inscripcions, cobraments, etc.)  
93 357 35 19 / 651 181 244  
(Mònica / de 9 a 16h)  
menjadors@viudinamic.org

## Especificacions Menú



Menús supervisats per  
Anna Burgués, Dietista-nutricionista  
col·legiada amb número CAT/660,



El peix és fresc i varia  
segons mercat



si dinem... podem sopar...

Llegums o fècules

Verdures cuites  
hortalisses crues

Verdures

Fècules

Ous

Carns o peix

Carns

Ous o peix

Peix

Carns o ous

Fruita

Làctics o fruita

Làctics

Fruita

**dnam!c**  
*l'heure en acció!*



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)



cuines\_dinamic / Viu\_dinamic

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a menjadors@viudinamic.org).