

MENÚ MAIG – NO PROTEÏNA LLET/LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 maig	5 maig	6 maig	7 maig	8 maig
Amanida de tomata i formatge vegà	Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i pèsols)	Meló amb encenalls de pernil	Cigrons guisats amb tomàquet sofregit	Arròs amb ceba, espàrrecs formatge vegà opcional
Macarrons a la bolognesa de lleties	Hamburguesa de vedella	Lluç al forn amb patata panadera	Truita de patata i ceba	Pit de gall d'indi a la planxa
Cogombre	Enciam i blat de moro	Cirerols	Xips de xirivia	Enciam i pastanaga ratllada
Fruita cítrica	Fruita	Mató amb mel	Fruita cítrica	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12 maig	13 maig	14 maig	15 maig	15 maig
Amanida d'enciams, brots tendres i maduixes amb vinagreta	Patates gratinades	Mongeta verda amb patata	Risotto amb bolets de quinoa i arròs (formatge vegà opcional)	
Lassanya de lleties	Remenat d'ou amb espinacs	Cuixa de pollastre al forn amb poma i pruna	Llom a la planxa	
Cirerols i olives	Pastanaga ratllada	Enciam	Albergínia al forn	
Fruita cítrica	Iogurt de soja	Fruita	Fruita cítrica	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18 maig	19 maig	20 maig	21 maig	22 maig
Puré de carabassó	Pèsols saltats amb ceba i pernil	“Cebiche” Pebrots, panís, tonyina, alcavat i formatge vegà amb vinagreta	Amanida de síndria i formatge vegà	Bròquil gratinat amb beixamel
Fricandó de vedella	Escalopa de gall d'indi	Falsa torrada de moniato amb alcavat i ou farrat	Salmó amb crema vegana i xampinyons	Amanida de lleties amb tomata, blat de moro i olives
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga	Enciam	Enciam	Remolatxa i enciam	Cirerols
Fruita	Fruita cítrica	Xocoalvocat amb iogurt soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
25 maig	26 maig	27 maig	28 maig	29 maig
Coliarròs amb allioli opcional	Amanida Carpresse (tomata, formatge vegà i pesto)	Mongeta verda amb patata	Empedrat de mongeta blanca amb vinagreta (ceba, pebrot, tonyina i tomata)	Amanida de brots tendres, espinacs frescs, i pera
Espaguetis a la bolognesa de pollastre	Lleties amb arròs	Calamarcets guisats amb patata	Quiche de carabassó amb ou i crema vegana	Paella de carn (costella, conill i pollastre)
Enciam	Xips de pastanaga	Enciam	Olives	Cogombre
Fruita	Fruita cítrica	Iogurt de soja	Fruita cítrica	Fruita

- **L'alumnat celiac té el mateix menú. Pot contenir traces de gluten, ja que s'elabora en la mateixa cuina que s'elabora el menú amb gluten.**
- **Les guarnicions s'oferiran al mig de la taula.** L'alumnat podrà servir-se la quantitat que li apeteixi, supervisat pel monitor/a.
- Pa integral **dos dies** a la setmana. **La pasta, serà sempre integral.**
- Els estofats de llegums s'elaboren amb triturat de verdures de temporada
- **Es disposa de menú adequat per intoleràncies, celiaquies, al·lèrgies... sempre que portin la prescripció mèdica. Tret d'aquestes patologies, que estan certificades per un metge, no es farà cap excepció dels aliments del que consta el menú (abstenir-vos de posar notes com: “no li doneu tomata que no li agrada”, per exemple). A l'alumnat intolerant als llegums, se'ls substitueix per arròs bullit.**
 - Els menús estan elaborats per la Dietista-Nutricionista Naila Martínez (núm. Col·legiada CAT 000919) juntament amb la Mònica Martínez, cap de cuina i la comissió de menjador de l'AFA, [seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i el Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya \(PREME\).](#)
 - De vegades, per motius aliens al servei, ens podem veure obligats/des a fer canvis en el menú. Us demanem disculpes.