



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Menú CASAS no llet ( no lactosa i PLV ) Octubre 2020** | | | | | |
|  | **DILLUNS** | **DIMARTS** | | **DIMECRES** | **DIJOUS** | **DIVENDRES** |
|  |  |  |  | | 1 | 2 |
| dinar |  |  |  | | * Arròs al pesto   (alfàbrega,julivert)   * Peix al forn amb enciam i pastanaga * Fruita | * Crema de verdures * Pollastre amb patata * Fruita |
|  |  |  |  | | 705 Kcal | 784 Kcal |
|  |  |  |  | |  |  |
|  | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 |
| dinar | * Amanida de llenties * Llom al forn amb enciam i tomàquet * Iogurt vegetal | * Crema de verdura * Pollastre amb cous-cous * Fruita | | * Patata i verdura * Peix amb enciam i pastanaga * Fruita | * Arròs amb samfaina * Truita de patata amb, remolatxa i enciam * Fruita | * Espirals amb salsa de tomàquet * Peix enfarinat amb enciam i pastanaga * Gelat s/lactosa |
|  | 759 Kcal | 760 Kcal | | 720 Kcal | 721 Kcal | 633 Kcal |
|  |  |  | |  |  |  |
|  | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 |
| dinar | **EL PILAR** | * Macarrons amb salsa de tomàquet * Peix al forn amb ceba tendra confitada * Fruita | | * Patata amb (2) verdures * Mandonguilles amb enciam , tomàquet i rave * Fruita | * Amanida de cigrons * Pollastre amb remolatxa i enciam * Iogurt vegetal | * Crema de verdura amb rostes * Peix enfarinat amb 1/2 patata al caliu * Fruita |
|  |  | 638 Kcal | | 623 Kcal | 711 Kcal | 673 Kcal |
|  |  |  | |  |  |  |
|  | 19 | 20 | | 21 | 22 | 23 |
| dinar | * Galets amb salsa de tomàquet * Truita de verdures amb enciam, cogombre * Fruita | * Mongeta vermella amb carbassa * Estofat de vedella amb tomàquet, * Iogurt vegetal | | * Crema de verdures amb crostons * Pernilets de pollastre amb enciam i raves * Fruita | * Amanida russa s/maionesa * Filet de porc amb humus de cigrons * Fruita | * Arròs amb salsa tomàquet * Peix arrebossat amb enciam i pastanaga * Gelat s/lactosa |
|  | 665 Kcal | 772 Kcal | | 656 Kcal | 754 Kcal | 789 Kcal |
|  |  |  | |  |  |  |
|  | 26 | 27 | | 28 | 29 | 30 |
| dinar | * Espaguetis amb salsa de tomàquet s/formatge * Hamburguesa de vedella amb tomàquet i enciam * Gelat s/lactosa | * Amanida d’arròs (tonyina ,tomàquet, blat de moro i olives) * Peix al forn amb pastanaga i ceba * Fruita | | * Crema de verdures * Truita de patata amb enciam i cogombre * Fruita | * Llenties guisades * Peix a l’andalusa enciam i rave * Fruita | * Patata amb verdura * Estofat de gall dindi amb pèsol * Fruita |
|  | 621 Kcal | 673 Kcal | | 641 Kcal | 732 Kcal | 711Kcal |
|  |  |  | |  |  |  |

- NOTA: 9NaturalCuina disposa de tota la informació sobre els al·lèrgens dels diferents plats de l'escola.