

Març 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE LACTOSA/PLV

DILLUNS **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**



4
CREMA DE PASTANAGA I XIRIVIÀ
(SENSE LLET)
FIDEUÀ AMB DAUS DE RAP
(S/MARINERA)
FRUITA DEL TEMPS

5
MINESTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS
BOTIFARRA DE PORC AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

6
SOPA DE L'ÀVIA (S/VEDELLA)
POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

7
LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

8
ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT DE SOIA

11
ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL SENSE LLET O SENSE PERNIL)
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ AMB OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

12
OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

13
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL
FRUITA DEL TEMPS

14
PURÉ DE CARBASSÓ (SENSE LLET) AMB CROSTONS CASOLANS
PIZZA (MASA SENSE LLET O PANINI) CASOLANA (S/FORMATGE) AMB AMANIDA
IOGURT DE SOIA

15
SOPA DE BROU (S/VEDELLA)
FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

18
COLIFLOR AMB PATATA
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB SUAU SALSETA I AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

19
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

20
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE)
ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL
"TORRIJA" CASOLANA AMB BEGUDA VEGETAL O FRUITA

21
CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP (SENSE LLET)
MARMITAKO DE PEIX
FRUITA DEL TEMPS

22
GASTRONOMIA DE XILE
"CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE)
"CHORRILLANA" (OUS REMENATS (S/LLET), TIRES DE CARN DE PORC I CEBA AMB PATATES FREGIDES)
BEGUDA VEGETAL AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ) O IOGURT DE SOIA

25
SET

26
MA

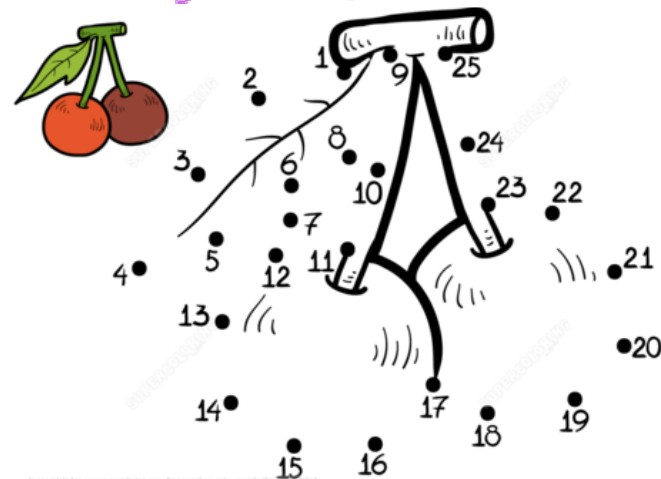
27
NA

28
SAN

29
TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobrix-les totes [aquí](#)
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal lodada per cuinar.
Hi ha aigua potable accessible pels infants.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Segueix els números i aconseguiràs fer el dibuix!



Un cop al mes, unes postres casolanes