



# Maig 2024

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ **SENSE LACTOSA/ PLV**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
4 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES (SENSE LLET) FIDEUS A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	9 TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I PATATA SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL IOGURT DE SOIA	10 ARRÒS AMB BLAT DE MORO I OLIVES SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS
13 LLACETS AMB PESTO DE BRÒCOLI (S/FORMATGE) TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	15 SOPA DE LLETRES (S/VEDELLA) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	16 CREMA DE VERDURES (S/LLET) LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA AMB TOMÀQUET (S/BEIXAMEL NI FORMATGE) FRUITA DEL TEMPS	17 AMANIDA RUSSA CASOLANA RODÓ DE GALL DINDI AMB VERDURES IOGURT DE SOIA
20 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	21 ARRÒS AMB VERDURES POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	22 AMANIDA D'ESPIRALS AMB OLIVES I BLAT DE MORO TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	23 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍ (SENSE LLET) HAMBURGUESA D'AU AMB AMANIDA IOGURT DE SOIA	24 MONGETA VERDA AMB PATATA ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS
27 SOPA DE PEIX TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	28 AMANIDA D'ESTIU (PATATA, TONYINA, OLIVES I BLAT DE MORO) CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	29 GASTRONOMIA DE TAILÀNDIA "PAD THAI" (TALLARINS AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I SALS DE SOJA) "GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE,, CEBA, PEBROT I SALS DE SOJA) AMB AMANIDA "KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, IOGURT DE SOIA I COCO) 	30 MINISTRA CASOLANA AMB PÈSOLS ARRÒS AMB CANANA FRESCA FRUITA DEL TEMPS	31 PURÉ DE PORROS (SENSE LLET) AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE CROSTONS CANELONS CASOLANS SENSE BEIXAMEL NI FORMATGE O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS

Un cop al mes, unes postres casolanes

Les fruites del temps són: taronja, pera, poma, plàtan, pruna, pinya... Descobreix-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 iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya

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.

Escriu les paraules d'aquests Mots Emcreuats

