

Juny 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE LACTOSA/ PLV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	4 BLEDA AMB PATATA PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	5 EMPEDRAT DE LLEGUM O LLEGUM ESTOFADA CARN PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	7 CREMA DE NAP I CARBASSA (SENSE LLET) RODÓ DE GALL D'INDI AMB SALSETA IOGURT DE SOIA
10 MINESTRA DE VERDURES CASOLANA FIDEUÀ MARINERA (SENSE PREPARAT) FRUITA DEL TEMPS	11 ARRÒS AMB BOLETS CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	12 PURÉ DE CARBASSÓ I PASTANAGA (SENSE LLET)  SALSITXES DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET POMA AL FORN AMB CANYELLA	13 AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES <u>PEIX FRESC SEGONS MERCAT</u> A LA LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SOIA	14 LLENTIES DE L'ÀVIA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
17 AMANIDA ARRÒS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	18 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AL XILINDRÓN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE LLEGUMS I VERDURES (SENSE LLET) SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	20 AMANIDA RUSSA LLOM ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	21 PASTA A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA NATILLES DE SOIA O IOGURT DE SOIA

Les fruites del temps són: albercoc, préssec, síndria, nectarina, meló, pruna,... Descobreix-les totes [aquí](#)
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.
Ús de sal iodada per cuinar.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya
Peix fresc de les llotja 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.



Bon estiu a tothom!!



Un cop al mes, unes postres casolanes