



m-penta

Menjadors escolars diferents / e-conscients



Menú MAIG 2024

Especial celíac

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1			1-maig FESTA	2-maig Crema de carbassa Lluç a l'andalusa amb enciam amanit logurt del Montseny	3-maig Pasta (s/gluten) amb salsa de formatges Vurguesa de llentia i arròs Eco Fruita
				Arròs Gall dindi Fruita	Verdura Croquetes variades Lacti
2	6-maig Minestra de verdures Lluç al forn amb salsa Fruita	7-maig Fesolets amb suc Ous remenats amb hortalisses Tomàquet amanit Fruita	8-maig Pasta (s/gluten) a la napolitana Bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita	9-maig Crema de carbassó Botifarra de Vic amb pastanaga ratllada Fruita	10-maig "FES-TA" l'amanida Paella marinera logurt del Montseny
	Arròs Llom Fruita	Verdura Peix blau Lacti	Amanida Llegum Fruita	Pasta Ou Fruita	Llegum Pollastre Fruita
3	13-maig Coca de tomàquet(s/gluten) Llenties guisades amb verdurettes Fruita	14-maig Arròs tropical Truita de patata i ceba amb fulla de roure Fruita	15-maig Sopa de peix de roca amb pasta petita Pasta (s/gluten) Pollastre a l'ast amb enciam i olives Fruita	16-maig Amanida de primavera amb fruita Pasta (s/gluten) amb bolonyesa de llegum logurt del Montseny	17-maig Ensaladilla russa Bacallà gratinat Fruita
	Arròs Ou Fruita	Pasta Gall dindi Lacti	Minestra Peix blanc Fruita	Verdura Vedella Fruita	Crema de verdures Llegum Lacti
4	20-maig FESTA	21-maig Crema de pastanaga Truita de carbassó amb enciam amanit Fruita	22-maig Hummmus de cigró amb bastonets de pastanaga Arròs de l'hort a la cassola logurt del Montseny	23-maig "POSA-LI SALSÀ!" Pasta (s/gluten) amb la salsa que triïs Llom rostit al forn Fruita	24-maig Menjars del Món FRANCE Tartiflette Poulet a l'orange Pêche au sirop
		Pasta Pollastre Fruita	Amanida Ou Fruita	Llegum Peix blau logurt	Arròs Gall dindi Fruita
5	27-maig Arròs integral amb tomàquet, Lluç amb herbes provençals Fruita	28-maig Amanida de tomàquet amb oli d'alfàbrega Fideuà Pasta (s/gluten) Fruita	29-maig Llenties amb verdurettes Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita	30-maig Mongeta tendra i patata al vapor Nuggets vegetals Eco amb enciam amanit Fruita	31-maig Crema de carbassó Pollastre a l'alet amb amanida logurt del Montseny
	Llegum Pollastre Fruita	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Arròs Gall dindi Lacti	Pasta Ou Fruita	Amanida Llegum Fruita

Recomanació Sopar

Menús especials

*Tots els aliments marcats en vermell són adaptacions del menú. La resta estan fets per nosaltres i no porten l'al·lergen.

*En els menús especials, la proposta de sopar, cal adaptar-la a les diferents necessitats alimentàries.

Els nostres productes

El pollastre que cuinem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals. Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.

Les fruites i verdures de temporada, són de proximitat, ecològiques o de producció integrada.

Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà, llenguadina i peix fresc de llotja. El caldo de peix està fet amb peix de roca de llotges catalanes.

Tel. 93 867 05 48 • info@mpenta.net • www.mpenta.net

Jo trio

Hi ha dies que puc triar què menjar: fer-me l'amanida o escollir la salsa.

