



DILLUNS

2 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(*) Fruita del temps

9 (*) Puré de carbassa sense crostons ni làctics
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives)
(*) Fruita del temps

16 (*) Macarrons amb oli i alfàbrega
(*) Hamburguesa de vedella sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

23 (*) Crema de carbassó sense crostons ni làctics
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
Fruita del temps

DIMARTS

3 (*) Paella vegetal amb brou casolà (carxofes, pèsols i pebrots)
Salmó al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

10 Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
(*) Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

17 (*) Crema de verdures sense làctics (patata i pastanaga)
Ragú de gall dindi amb bolets
(*) Fruita del temps

24 Minestra de verdures (mongeta verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
Estofat de porc amb arròs pilaf
(*) Fruita del temps

DIMECRES

4 Cigrons estofats amb carbassó
(*) Cap de llom al forn amb xampinyons saltats
(*) Fruita del temps

11 Arròs 3 delícies
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

18 Patates estofades amb pebrots
Lluç a l'allet amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
(*) Fruita del temps

25 (*) Sopa de peix casolana amb pasta
Trita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

DIJOS

5 (*) Patates especiades amb oli, orenga i alfàbrega
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
(*) Iogurt natural sense lactosa

12 (*) Sopa de l'àvia casolana amb fideus
(*) Mandonguilles mixtes sense al·lèrgens amb tomàquet i patates a daus
(*) Iogurt natural sense lactosa

19 **LLINGÜES JORNADA DEL MÓN MEXICÀ**
Arròs mexicà (tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)
(*) Tires de pollastre amb verdures i xips
(*) Pa de pessic sense al·lèrgens

26 Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassa i ceba)
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
(*) Fruita del temps

DIVENDRES

6 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps

13 Mongeta verda amb patata
Cigrons amb sofregit (salsa de tomàquet, ceba i pastanaga)
(*) Fruita del temps

20 Llenties guisades amb hortalisses (carbassa i pebrot vermell)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

27 Arròs integral amb tomàquet
(*) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
(*) Xocolatina sense al·lèrgens

PRIMAVERA DE SUPERPODERS !

La primavera arriba amb colors màgics!
Maduixes que et fan córrer com el vent,
cireres -pilotes d'energia,
espínacs que et converteixen en heroi!
Cada mossegada: una missió!
Bon profit, arquitectes de la salut!

Hola, sóc CAROTET!
Arriba la primavera: juguem, mengem sa i somriem amb energia.

Bons Habits! Descansa bé dormint prou hores, perquè el son reparador recarrega energies i millora l'aprenentatge.

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA BLANC I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada nºCAT002423

Handwritten signature



ESCOLA SANTA COLOMA
SENSE LACTOSA