



# Maig 2024

## ESCOLA LES CIÈNCIES

## MENÚ **SENSE LACTOSA/ PLV**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 <b>FESTIU</b>	2 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE) TRUITA <b>FRANCESA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS LLUÇ A LA LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
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 <b>DE SOJA</b>	10 <b>FESTIU</b>
13 LLACETS AMB PESTO DE BRÒCOLI (S/FORMATGE) TRUITA <b>FRANCESA</b> 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 <b>AMB TOMÀQUET (S/BEIXAMEL NI FORMATGE)</b> IOGURT <b>DE SOJA</b>	17 <b>FESTIU</b>
20 <b>FESTIU</b>	21 ARRÒS AMB VERDURES <b>POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM</b> FRUITA DEL TEMPS	22 AMANIDA D'ESPIRALS AMB OLIVES I BLAT DE MORO OUS DURS AMB Salsa DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	23 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍ (SENSE LLET) HAMBURGUESA <b>D'AU</b> AMB AMANIDA IOGURT <b>DE SOJA</b>	24 MONGETA VERDA AMB PATATA ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS
27 SOPA DE PEIX REMANAT D'OUS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	28 AMANIDA D'ESTIU (PATATA, TONYINA, OLIVES I BLAT DE MORO) CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	29 <b>GASTRONOMIA DE TAILÀNDIA</b> "PAD THAI" (TALLARINS AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I Salsa DE SOJA) "GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE,, CEBA, PEBROT I Salsa DE SOJA) AMB AMANIDA "KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, <b>IOGURT DE SOJA</b> I COCO) 	30 MINISTRA CASOLANA AMB PÈSOLS <b>CANANA FRESCA DE LA LLOTJA DE PALAMÓS</b> AMB ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	31 PURÉ DE PORROS (SENSE LLET) <b>AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE CROSTONS</b> <b>CANELONS CASOLANS SENSE BEIXAMEL NI FORMATGE O CARN PLANXA</b> 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 Encreuat*

