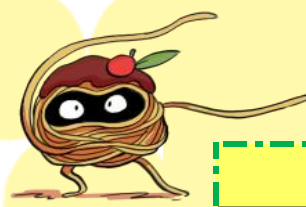


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT SENSE LACTOSA-MAIG 2021

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Pasta integral a la carbonara sense lactosa	Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, oli i daus de gall dindi)	Sopa de pollastre amb galets	Vichyssoise sense lactosa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat: sense lactosa	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida de pasta (tomàquet cherry, sense formatge fresc i alfàbrega)	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb xampinyons: sense formatge ratllat	Amanida russa
Llenties estofades amb arròs	Truita de tonyina i patata amb carbassó a la planxa	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida de llenties (tomàquet a daus, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)	Mongeta verda amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassa i poma	Tabulé (amanida de cous cous)	
Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Arròs amb daus de gall dindi al curri	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	FESTIU
Gelat: sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, tonyina i ou dur)	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Amanida de llacets amb tomàquet, pastanaga, olives i sense formatge fresc
FESTIU	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Peix fresc al forn amb patates fregides
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31				
Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva				
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada)				
Fruita de temporada				



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Com
planifiquem
el teu dinar?**



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA