



## MENÚ SENSE LACTOSA GENER 202



|                     | DILLUNS                                                                                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                                                  | DIVENDRES                                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1ª setmana<br>5-11  | Patates muntanyesa 250 gr<br>Kcal373,25 Ptr 9,84 Hdc 33,68<br>Lip9,23<br>Truita francesa amb amanida 150g<br>Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip<br>Fruita                                 | FESTIU                                                                                                                                                                                        | Cigrons eco amb carbassa<br>(P:18.21g HC:31.22g L:3.78g)<br><br>Llenguadina amb enciam i olives<br>(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)<br><br>lacti                           | Pasta napolitana<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br>:8.97g)<br>Pernilets de gall dindi amb<br>pastanaga<br>(P:21g HC:3.1g L:8.24g<br>fruita                              | Verdura amb rajolí d'oli d'olivaKcal.<br>239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50<br>Hamburguesa de vedella al forn<br>amb ceba i pebrot<br>Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G<br>Fruita |
| 2ª setmana<br>12-18 | JORNADA DE LA PROTEÏNA VEGETAL<br>Mongeta blanca eco<br>P:15.54g HC:33.71g L:3.98g)<br>Tastes de bròcoli al forn amb<br>amanida fresca<br>Kcal 422,14 pt23,44 hc 22,74 liip 13<br>Fruita | Mongeta tendra amb patata al vapor<br>Kcal 280,0 P: 6,36 HC:23,35 L:9,14<br><br>lluç al forn amb pastanaga i olives<br>P:20.72g HC:3.56g L:8.87g<br><br>fruita                                | Arròs amb sofregit de tomàquet i<br>ceba figueres<br>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g<br><br>Truita de pernil amb amanida<br>variada<br>(P:22.54g HC:3.71g L:8.67g)<br>lacti | Brou d'au i verdures<br>Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2<br><br>Llenguadina amb enciam i olives<br>(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)<br><br>fruita                       | Crema de carbassó<br>Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3<br><br>Mandonguilles de vedella amb<br>verduretes 150gr<br>Kcal 268 Ptr28.12Hdc 7.92 Lip17.1<br>fruita                      |
| 3ª Setmana<br>19-25 | Verdura al vapor<br>Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37<br>lip. 5.50<br><br>Salsitxes al forn amb<br>hortalissesKcal: 230 P:22.74g HC<br>fruita                                              | Sopa de brou<br>Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2<br><br>Pernilets de pollastre amb allada i<br>patates<br>Kcal 236 Ptr = 22.08 Hdc 21.64 Lip<br>7.12<br>fruita                           | Arròs tres delícies<br>Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95<br>lip.6<br><br>Filet de rosada amb enciam i olives<br>(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)<br>lacti                       | Macarrons a l'orenga de gall dindi<br>P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br><br>Truita de patata amb amanida<br>(P:22.51g HC:3.83g L:8.97g)<br>fruita                           | Cigrons eco amb sofregit de carbassa<br>i ceba<br>(P:18.21g HC:31.22g L:3.78g)<br>lluç al forn amb pastanaga i olives<br>P:20.72g HC:3.56g L:8.87g<br><br>fruita                      |
| 4ª Setmana<br>26-31 | Crema de pastanaga i moniato<br>Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16<br><br>Gall dindi al forn amb amanida<br>P20,64 HC, 3,18 Lip 8,24<br>fruita                                            | Arròs sofregit de tomàquet, ceba i<br>porro<br>Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g<br>Truita de carbassó amb enciam,<br>olives i blat de moro<br>Kcal 273 Ptr 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.<br>fruita | Espirals amb pesto<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.0<br><br>Filet de rosada amb enciam i<br>tomàquet<br>(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)<br>lacti                                | JORNADA GASTRONÓMICA DE<br>TURKIA<br>Mercimek corbasi<br>Kcal 175gPtr 9 hc 18 lip 5<br>bocadet de pollastre amb amanida<br>Kcal268,13 ptr9,04 hc 22 lip 14,48<br>fruita | Verdura amb rajolí d'oli<br>d'oliva<br><br>Hamburguesa de vedella al forn<br>amb pastanaga 150gr<br>Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G<br>fruita                                    |

PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS.

REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ). CAT001648





## MENÚ SENSE LACTOSA GENER 2026

Gluten Crustacis Ous Peix Cacahuet Soja Llet Fruits Api Mostassa Sèsam Mol·lusc Tramussos Sulfits