

# Sense Lactosa

## Juny 2017



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><i>☞ Tallarines amb tomàquet sofregit</i></p> <p>Kcal: 722 Prot: 34g Greixos: 29g H.C: 81g</p> <p><i>☞ Nuggets de pollastre casolans (s/lactosa) amb patates fregides</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><i>☞ Arròs amb sípia</i></p> <p>Kcal: 695 Prot: 32g Greixos: 32g H.C: 70g</p> <p><i>☞ Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps</i></p>	<p><b>1</b></p> <p><i>☞ Mongeta verda amb patata i pernil cuit (s/lactosa)</i></p> <p>Kcal: 638 Prot: 43g Greixos: 24g H.C: 62g</p> <p><i>☞ Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</i></p> <p><i>☞ Iogurt (s/lactosa) o fruita del temps</i></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p><b>12</b></p> <p><i>☞ Amanida fresca de llegums (amb tomàquet, olives, ceba tendra i blat de moro)</i></p> <p>Kcal: 767 Prot: 35g Greixos: 37g H.C: 73g</p> <p><i>☞ Salsitxes amb salsa de tomàquet i patates xips (s/lactosa)</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><i>☞ Crema tèbia de carbassa, pastanaga, ceba i patata amb rostes (s/lactosa)</i></p> <p>Kcal: 638 Prot: 34g Greixos: 28g H.C: 61g</p> <p><i>☞ Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i tomàquet</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><i>☞ Espaguetis "Bolonyesa" amb carn picada, tomàquet</i></p> <p>Kcal: 765 Prot: 27g Greixos: 37g H.C: 82g</p> <p><i>☞ Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps amb rajolí de xocolata (s/lactosa)</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><i>☞ Llescat de patata, tomàquet i ceba</i></p> <p>Kcal: 719 Prot: 26g Greixos: 36g H.C: 73g</p> <p><i>☞ Bacallà al forn amb verdures cuites</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps amb rajolí de xocolata (s/lactosa)</i></p>	<p><b>9</b></p> <p><i>☞ Crema tèbia de porro amb rostes (s/lactosa)</i></p> <p>Kcal: 778 Prot: 39g Greixos: 39g H.C: 66g</p> <p><i>☞ Estofat de vedella amb pèsols, pastanaga i patata</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps</i></p>
<p><b>19</b></p> <p><i>☞ Arròs amb tomàquet i tonyina</i></p> <p>Kcal: 612 Prot: 34g Greixos: 20g H.C: 74g</p> <p><i>☞ Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</i></p> <p><i>☞ Iogurt (s/lactosa) o fruita del temps</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><i>☞ Amanida de pasta amb pernil cuit (s/lactosa) i pinya</i></p> <p>Kcal: 756 Prot: 44g Greixos: 27g H.C: 83g</p> <p><i>☞ Fricandó de vedella amb verdures i xampinyons</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><i>☞ Crema tèbia de verdures amb rostes (s/lactosa)</i></p> <p>Kcal: 751 Prot: 25g Greixos: 39g H.C: 76g</p> <p><i>☞ Plat combinat festiu (s/lactosa) amb tomàquet amanit i patates xips (s/lactosa)</i></p> <p><i>☞ Fruita en almívar</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><i>☞ Amanida d'arròs (plat s/lactosa)</i></p> <p>Kcal: 714 Prot: 43g Greixos: 37g H.C: 52g</p> <p><i>☞ Estofat de gall dindi al curry amb verdures</i></p> <p><i>☞ Fruita del temps</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><i>☞ Fideus a la cassola</i></p> <p>Kcal: 642 Prot: 30g Greixos: 21g H.C: 83g</p> <p><i>☞ Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre</i></p> <p><i>☞ Prod. làctic s/lactosa o fruita del temps</i></p>

**Bones vacances!**



Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / Les salses seran d'elaboració pròpia / Tots els etiquetatges són revisats per tal d'assegurar-nos que no contenen làctics ni derivats / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat / La informació nutricional correspon al menú basal.