



# MENÚ GENER 2023

ESPECIAL AL·LÈRGIA LLET I DERIVATS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 de gener	10 de gener	11 de gener	12 de gener	13 de gener
BRÒQUIL I PATATA	CREMA DE CARABASSÓ	SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES	HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL	AMANIDA DE FRUITS SECS
<i>bròquil i patata</i>	<i>carabassó, ceba, porro, patata, i brou de verdures</i>	<i>arròs integral, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>	<i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>	<i>enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous</i>
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA RATLLADA	ESPAGUETTIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	REMENAT D'OU AMB AMANIDA DE TOMÀQUET XERRI	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB EDAMMAE	LLENTIES ESTOFADES AMB XORRIÇO D'HEURA
<i>calamars arrebossats, variat d'enciams i pastanaga</i>	<i>pasta seca, tomàquet, olives negres i alfàbrega</i>	<i>ou líquid pasteuritzat, tomàquet, cogombre i olives</i>	<i>pollastre, oli de sèsam, salsa de soja i edamame</i>	<i>lletia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i xorriço d'heura</i>
IOGURT NATURAL SENSE LACTOSA	PLÀTAN	PERA	TARONJA	POMA
16 de gener	17 de gener	18 de gener	19 de gener	20 de gener
ARRÒS AMB TOMÀQUET	ESPIRALS DE LLEGUM AMB ALFÀBREGA, ALL I OLI	CREMA DE PASTANAGA	AMANIDA DE L'HORT	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS
<i>arròs i tomàquet triturat</i>	<i>pasta de llegum, alfàbrega, all, oli i formatge edam sense lactosa</i>	<i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>	<i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives</i>	<i>api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata i pasta seca integral</i>
LLUÇ AMB SALSA VERDA I PÈSOLS	TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB RODANTXE DE COGOMBRE	HAMBURGESA DE TOFU I ESPINACS AMB VARIAT D'ENCIAMS	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA	GALL DINDI AMB SALSA DE LLIMONA I BASTONETS D'HORTALISSES
<i>lluç, ceba, porro, all, pèsols i julivert</i>	<i>ou líquid pasteuritzat, pernil dolç, formatge sense lactosa i cogombre</i>	<i>preparat d'espínacs i tofu i variat d'enciams</i>	<i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>gall dindi, ceba, porro, all, llimona, brou de verdures, pastanaga, api i cogombre</i>
IOGURT NATURAL SENSE LACTOSA	PERA	PLÀTAN	POMA	KIWI
23 de gener	24 de gener	25 de gener	26 de gener	27 de gener
MONGETA VERDA AMB PATATA	NACHOS AMB GUACAMOLE	CREMA DE LLENTIA VERMELLA I VERDURES	AMANIDA CAPRESE	<b>MENÚ BASC</b> MONGETA ESCALFA
<i>mongeta verda i patata</i>	<i>alvocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i>	<i>lletia vermella pelada, ceba, all, porro, pastanaga, carabassó, carabassa i brou de verdures</i>	<i>tomàquet natural, mozzarella sense lactosa, alfàbrega i olives</i>	<i>mongeta escalfa, ceba, all, tomàquet natural i olives</i>
BACALLA AMB SAMFAINA	MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL	TRUITA DE VERDURES AMB PASTANAGA RATLLADA	ALETES DE POLLASTRE AMB PESOLS SALTEIATS	MARMITAKO DE SEPIA
<i>bacallà, tomàquet triturat, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, carabassó i albergínia</i>	<i>all, ceba, pastanaga, tomàquet, preparat de proteïna vegetal i pasta seca integral</i>	<i>ou pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i pastanaga</i>	<i>pollastre i pèsols</i>	<i>patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba, pastanaga i sépia</i>
IOGURT NATURAL SENSE LACTOSA	PLÀTAN	POMA	TARONJA	FLAN SENSE LACTOSA
30 de gener	31 de gener	<b>Menú vegà</b>		<b>Producte ecològic i de proximitat</b>
ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I PÈSOLS	AMANIDA VERDA			
<i>arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó i pèsols</i>	<i>enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i olives</i>			
LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA RATLLADA	HAMBURGESA MIXTA AMB MONIATO FREGIT			
<i>fiuet de lluç, patata, ceba dolça, all, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>carn picada de vedella i porc i moniato</i>	<b>Producte integral</b>		<b>PAÍS BASC</b> 
IOGURT NATURAL SENSE LACTOSA	POMA			