

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU					
		7 Arròs tres delícies Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
	13 Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Espaguetis amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Làctic sense lactosa
	20 Espirals amb ceba i bacó Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa marinera de lluç Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb amanida verda Làctic sense lactosa
	27 Macarrons amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives Làctic sense lactosa

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista Nutricionista
EL BERENAR**

A mitja tarda, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **SAN GUILLEM**

Menús revisats per Cristina
Ballester de Cendra, Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.C.I.P.A.C264388/CAT.N.R.0.2601796 B