



Menú Sense Lactosa Arenal

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
	Fussili ECO amb salsa napolitana (porro, tomàquet, pastanaga, pebrot i sense formatge) Trita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre) Pinya en el seu suc	Cigros estofats amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga, ceba i all) Pollastre a la llimona amb verdures al forn Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Peix fresc amb amanida logurt sense lactosa	Sopa de pistons amb daus d'hortalisses Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Fideuà (calamar, musclos i sípia) Estofat de lleties ECO amb verdures de temporada (ceba, pebrot, albergínia, carbassó, carbassa) Fruita de temporada	Crema de espinacs, porro i patata Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Trita de pernil dolç i amanida (tomàquet i olives verdes) logurt sense lactosa	Mongetes blanca estofades Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Bledes i patata Fricandó (vedella a la jardineria) amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Menestra de verdures amb patata oli d'oliva i herbes aromàtiques Pollastre arrebossat sense lactosa amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb verdures (Cigrons, ceba, pebrot, tomàquet) Hamburguesa de vedella amb patates "fregides" al forn i ceba picada Fruita de temporada	Crema de carbassa (carbassa, ceba, brou vegetal) Trita francesa amb amanida (enciam, espinacs i blat de moro) Fruita de temporada	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au) Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs) Fruita de temporada	Fussili ECO amb salsa de tomàquet Llenties estofades i amanida (enciam, tomàquet i col) logurt sense lactosa
22	23	24	25	26
Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia) Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Bròquil amb patates Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Llacets ECO amb salsa de bolets sense lactosa Trita d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) logurt sense lactosa	Estofats de lleties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó) Salmó a la romana sense lactosa amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Pizza sense lactosa a la bolonyesa (carn mixta, tomàquet) amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita de temporada
29	30			
Mongetes tendres amb patata Gall dindi a la jardineria Fruita de temporada	Macarrons ECO amb salsa pesto (sense lactosa) Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana i amanida Fruita de temporada			



logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com