

Comunitat Dominiques

E.s/lactosa DV

Març

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1 Crema carbassó a/rostes pa Esc Llom de porc al forn amb amanida Fruita i pa integral	2 Pasta carbo.vegetal s/lactosa Rosada arrebossada amb amanida logurt de soja i pa integral	3 Cigrons amb espinacs Esc Contra c. pollo al allet Esc amb amanida Fruita i pa integral
6 Pasta integral a/tomàq. i xampis Llom arrebossat ** amb amanida Fruita i pa integral	7 Tricolor de verdures Pit de pollastre planxa amb amanida Fruita i pa integral	8 Arròs amb verdures Esc Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Fruita i pa integral	9 Crema bròquil-pastan a/rostes Lluç a/samfaina logurt de soja i pa integral	10 Mongetes b. estofades Esc Truita de tonyina amb amanida Fruita i pa integral
13 Crema verdures a/rostes pa Esc Estofat vedella a/verd** Esc Fruita i pa integral	14 Llenties estofades Truita francesa amb amanida Fruita i pa integral	15 Sopa de brou** Gall Sant Pere arrebossat amb amanida Fruita i pa integral	16 Arròs amb samfaina Esc Pernillets pollastre forn amb amanida logurt de soja i pa integral	17 Mongetes verdes i patata Gall dindi al forn amb amanida Fruita i pa integral
20 Minestra de verdures Fingers pollastre arrebossat amb amanida Fruita i pa integral	21 Cigrons estofats Esc Truita de patata i ceba amb amanida Fruita i pa integral	22 Arròs amb tomàquet Estofat g.dindi a/verdu ** Fruita i pa integral	23 Espaguetis a la napolitana Lluç en salsa verda Esc logurt de soja i pa integral	
27 Sopa de lletres** Truita de carbassó amb amanida Fruita i pa integral	28 Patates amb espinacs Esc Llom a la portuguesa Fruita i pa integral	29 Arròs saltat a/xampinyons Pollastre al forn amb amanida Fruita i pa integral	30 Mongetes pintes estofades Esc Bacallà fregit amb amanida logurt de soja i pa integral	31 Amanida enciam i tomàquet Pit de pollastre planxa amb patates xips logurt de soja i pa s/traces

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Els nostres menús estan revisats per dietistes-nutricionistes col·legiats (núm. CAT 000874 i núm. CAT 001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per una alimentació saludable des de la primera infància.

Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat.

En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.

Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.