

# Gener no lactosa 2025

vv

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | 8<br>Crema de carbassó amb torronets de pa<br><br>Ous al plat<br><br>lacti                       | 9<br>Espagueti napolitana<br><br>Hamburguesa de vedella amb amanida<br>fruita                 | 10<br>Verdura amb patata i rajoli d'oli d'oliva<br><br>Salsitxes amb ceba i pebrot<br><br>fruita      |
| 13<br>Mongeta blanca eco<br><br>Llom amb enciam , col i pastanaga<br><br>fruita   | 14<br>Brou d'au i verdures<br><br>Filet d'abadejo amb enciam i brots de col<br><br>fruita                | 15<br>Arròs tricolor saltejat<br><br>Pernilets de gall dindi sobre llit de sanfaina<br><br>lacti | 16<br>Fideus a la cassola amb verduretes<br>lluç al forn amb pastanaga i olives<br><br>fruita | 17<br>Crema de verdures amb daus de pa<br>Mandonguilles de vedella amb verduretes<br><br>Fruita       |
| 20<br>Verdura al vapor<br><br>Salsitxes al forn amb hortalisses<br><br>fruita     | 21<br>Sopa de brou vegetal<br><br>Truita de patata amb llenca de gall dindi<br><br>fruita                | 22<br>Arròs caldós<br><br>Llenguadina amb enciam i olives<br><br>lacti                           | 23<br>Macarrons amb tires de bacó<br><br>Magre amb enciam i olives<br><br>fruita              | 24<br>Cigrons amb carbassa<br><br>Contracuixa de gall dindi amb allada i anells de ceba<br><br>fruita |
| 27<br>Crema de pastanaga i moniato<br>Rosada amb enciam i pastanaga<br><br>fruita | 28<br>Arròs sofregit de tomàquet, ceba i porro<br>Truita amb enciam, olives i blat de moro<br><br>fruita | 29<br>Espirals amb pesto<br><br>Filet de rosada amb enciam i tomàquet<br><br>lacti               | 30<br>Llenties eco<br><br>Hamburguesa de vedella al forn amb patates<br><br>fruita            | 31<br>Verdura amb rajolí d'oli d'oliva<br>mandonguilles veggio amb carbassa i pèsols<br><br>fruita    |

Menú revisat per el departament de dietètica i nutrició. La cuina es reserva fer modificacions per un millor servei.



Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



# petits canvis PER MENJAR MILLOR

## més

FRUITES I HORTALISSES  
LLEGUMS  
FRUITA SECA  
VIDA ACTIVA I SOCIAL



## canvia

AIGUA  
ALIMENTS INTEGRALS  
OLI D'OLIVA VERGE  
ALIMENTS DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT

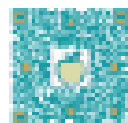


## menys

SAL  
SUCRES  
CARN VERMELLA  
I PROCESSADA  
ALIMENTS  
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

Departament d'Ensenyament  
i Recerca Universitària

061

canals de gaudiment