

Menú octubre 2025

ReCrea

CENTRE D'ESTUDIS MONTSENY

SENSE LACTOSA I BAIXA EN FRUCTOSA (CA-SA)

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3
Mongetes blanques (poques) barrejades amb arròs i oli d'oliva		Arròs amb oli d'oliva i orenga		Patata i bròquil bullits amb oli d'oliva
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam amanit		Maires a l'andalusa amb amanida de cogombre i olives s/blat de moro		Cigrons (pocs) a la catalana (ou i picada s/tomàquet)
Iogurt de soja		Fruita permesa / Pa		Fruita permesa / Pa
DILLUNS 6		DIMECRES 8		DIVENDRES 10
Patata i carbassó bullits amb oli d'oliva		Arròs amb oli d'oliva		Sopa vegetal amb cabells d'àngel
Escarola casolana de pollastre s/al·lèrgens amb rodanxes de cogombre s/tomàquet		Lluç al forn amb amanida d'espínacs <i>baby</i> i llavors de gira-sol		Daus de pollastre s/curri a la planxa amb xampinyons
Fruita permesa / Pa		Fruita permesa / Pa		Iogurt de soja
DILLUNS 13		DIMECRES 15		DIVENDRES 17
Espaguetis amb salsa casolana de carbassa s/lactis, ceba ni poma		Crema de carbassó s/lactis ni ceba		Llenties amb arròs oli d'oliva s/tomàquet
Remenat d'ou, albergínia i patata amb col llombarda i api ratllat		Pit de pollastre a la planxa amb enciam de fulla roure i olives s/blat de moro		Salmó al forn amb xampinyons s/tomàquet
Fruita permesa / Pa		Fruita permesa / Pa		Fruita permesa / Pa
DILLUNS 20		DIMECRES 22		DIVENDRES 24
Patata saltades amb all s/julivert		Sopa casolana d'au amb pasta s/verdures		Bròquil gratinat amb beixamel casolana
Llenties estofades amb arròs i verdures permeses s/tomàquet		Aletes de pollastre al forn amb amanida verda (escarola, enciam llarg i olives)		Botifarra de pagès amb cogombre amanit
Fruita permesa / Pa		Iogurt de soja		Fruita permesa / Pa
DILLUNS 27		DIMECRES 29		DIVENDRES 31
Arròs amb oli d'oliva i orenga		Cigrons (pocs) barrejats amb arròs i oli d'oliva		Crema de carbassa s/lactis, ceba ni moniato
Magra d'au a la planxa amb cogombre amanit		Truita de patates amb daus de cogombre i pipes		Pizza s/lactis de pernil s/formatge (base s/tomàquet) amb rodanxes de cogombre s/nances
Fruita permesa / Pa		Fruita permesa / Pa		Fruita permesa / Pa

- FRUITA PERMESA NO MADURA (taronja, plàtan, préssec, albercoc, meló, síndria...veure llistat). TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS. ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.

