

Sense lactosa

Setembre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |
| <b>5</b><br>Espaguetis bolonyesa vegetal<br><br>Truita francesa amb pastanaga i olives<br><br>Fruita i pa integral                                            | <b>6</b><br><b>MENU VEGETAL SOSTENIBLE</b><br>Amanida campera<br><br>Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga<br><br>Fruita i pa integral | <b>7</b><br>Arròs integral amb verdures<br><br>Gall de Sant Pere al forn amb tomàquet i olives<br><br>logurt s/lactosa i pa integral         | <b>8</b><br>Amanida de lleties<br><br>Estofat de vedella amb verdures<br><br>Fruita i pa integral                              | <b>9</b><br>Crema de carbassó amb rostes pa s/gluten<br><br>Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i olives<br><br>Fruita i pa integral           |
| <b>12</b><br>Arròs integral saltat amb xampinyons, pastanaga i ceba<br>Truita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga<br><br>Fruita i pa integral | <b>13</b><br>Crema de pastanaga amb rostes pa s/gluten<br><br>Gall dindi amb salsa portuguesa<br><br>Fruita i pa integral                     | <b>14</b><br>Minestra de verdures<br><br>Pernils de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet<br><br>logurt s/lactosa i pa integral          | <b>15</b><br>Amanida de cigrons<br><br>Lluç fregit amb oli d'oliva amb enciam i blat de moro<br><br>Fruita i pa integral       | <b>16</b><br><b>MENU VEGETAL SOSTENIBLE</b><br>Espirals amb tomàquet<br><br>Hummus de mongetes blanques i remolatxa<br><br>Fruita i pa integral         |
| <b>19</b><br>Arròs integral amb tomàquet<br><br>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita i pa integral                               | <b>20</b><br>Mongetes blanques estofades<br><br>Truita de ceba amb tomàquet amanit<br><br>Fruita i pa integral                                | <b>21</b><br>Crema de verdures amb rostes pa s/gluten<br><br>Peix blau S/M al forn amb enciam i olives<br><br>logurt s/lactosa i pa integral | <b>22</b><br><b>MENU VEGETAL SOSTENIBLE</b><br>Mongetes verdes i patata<br><br>Lleties estofades<br><br>Fruita i pa integral   | <b>23</b><br>Macarrons integrals a la napolitana<br><br>Estofat de vedella amb samfaina<br><br>Fruita i pa integral                                     |
| <b>26</b><br>Arròs integral saltat amb verdures<br><br>Llom de porc amb salsa de tomàquet<br><br>Fruita i pa integral                                         | <b>27</b><br>Tricolor de verdures<br><br>Gall de Sant Pere fregit amb oli d'oliva amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita i pa integral          | <b>28</b><br>Lleties a la jardineria<br><br>Truita de carbassó amb tomàquet i blat de moro<br><br>logurt s/lactosa i pa integral             | <b>29</b><br>Crema de carbassa amb rostes pa s/gluten<br><br>Pollastre al forn amb enciam i olives<br><br>Fruita i pa integral | <b>30</b><br><b>MENU VEGETAL SOSTENIBLE</b><br>Espaguetis saltats amb xampinyons<br>Cigrons saltats amb tomàquet i espinacs<br><br>Fruita i pa integral |

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT.

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a 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 certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres lactíes són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.  
RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B

ROCA  
GASTRONOMIA COL·LECTIVA  
GONZALEZ