



MENÚ:

SENSE LACTOSA



ACIS
Llar d'infants
Escola Artur Martorell

GENER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001.125



06

07

01

02

03

Macarrons amb tomàquet 08

Truita francesa casolana

Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

Llenties amb verdures 09

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb pistons 10

Hamburguesa sense gluten, lactosa ni
ou a la planxa

Tomàquet i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb xampinyons 13

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres
Pa i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 14

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Cigrons amb patates 15

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Crema de porro amb crostons 16

Bacallà al forn

Patates al forn
Pa i logurt de soja

Bledes amb patates saltejades 17

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa

Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Crema de pastanaga 20

Espirals bolonyesa vegetal

Pa i Fruita fresca

Arròs a l'hortelana 21

Rap al forn

Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

Cigrons amb patates 22

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 23

Pernilets de pollastre al forn amb herbes
provençals

Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga 24

Cinta de llom a la planxa amb
amanida

Pa i logurt de soja



Crema de carbassó 27

Magra de porc amb tomàquet

Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

Paella de verdures 28

Filet de lluç a la planxa

Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

Macarrons napolitana 29

Estofat de gall dindi

Pa i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates 30

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i olives
Pa i logurt de soja

Cigrons amb verdures 31

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



**CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

