



# Vedruna Tona

Mes: MARÇ

Curs: 2017-2018

MENÚ SENSE LACTOSA

Entra a... [www.Holstesa.com](http://www.Holstesa.com)

Usuari: vedruna tona

Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
			1 <b>JORNADA GASTRONÒMICA: LA RIOJA</b> Patates estofades Llom a la riojana (sense xoriç) logurt sense lactosa	2 Minestra de verdures Truita a la francesa amb enciam Taronja	CAL: 1189 PT: 40 g HC: 76 g LIP: 79 g
5 Macarrons ecològics amb tomàquet (sense formatge) Llom a la planxa amb enciam i cogombre Pera	6 Cigrons ecològics estofats Filet de lluç al forn amb enciam Poma	7 Crema de carbassó (sense làctic) Mandonguilles mixtes (sense lactosa) amb patates fregides Plàtan	8 Arròs amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet logurt sense lactosa	9 Patates i pèsols Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Kiwi	Valor nutricional: CAL: 3108 PT: 129 g HC: 284 g LIP: 160 g
12 Arròs amb tomàquet Magra de porc rostida al forn amb enciam i pastanaga Plàtan	13 Sopa de pasta ecològica Fricandó de vedella amb bolets Kiwi	14 Mongeta verda amb patata Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam logurt sense lactosa	15 Llenties ecològiques estofades Truita a la francesa amb tomàquet amanit Pera	16 Espaguetis ecològics a la carbonara (sense lactosa) Peix fresc segons mercat amb enciam Poma	Valor nutricional: CAL: 2895 PT: 129 g HC: 277 g LIP: 139 g
19 Arròs a la cassola amb peix Salsitxes de porc amb ceba caramel·litzada Plàtan	20 Mongetes blanques ecològiques Pernilet de pollastre a les fines herbes amb enciam i tomàquet Taronja	21 Trinxat amb rostes Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Pera	22 Sopa d'arròs Bistec de vedella arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada Pinya en almívar	23 Espaguetis ecològics amb tomàquet (sense formatge) Truita de patates amb enciam logurt sense lactosa	Valor nutricional: CAL: 2908 PT: 122 g HC: 269 g LIP: 149 g
26 <b>SETMANA SANTA</b>	27 <b>SETMANA SANTA</b>	28 <b>SETMANA SANTA</b>	29 <b>SETMANA SANTA</b>	30 <b>SETMANA SANTA</b>	Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP: