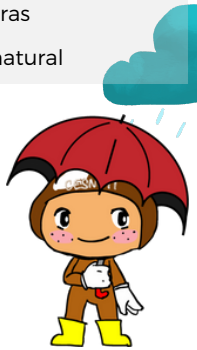
ABRIL 2024

Menú SIN LACTOSA: ESCUELA SAFA GAVÀ

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 Lunes de Pascua	2 Espaguetis con salsa suave de queso s/lactosa o con salsa de tomate Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y pimiento verde Fruta de temporada	3 Paella de verduras Pollo al horno con ensalada de tomate y pimiento Fruta de temporada	4 Crema de verduras con picatostes Salchichas del país s/lactosa o lomo plancha/horno con cebolla caramelizada Yogur natural	5 Cocido de garbanzos Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada
8 Sopa de ave con pasta Fingers de pollo rebozados caseros s/lactosa o pollo plancha/horno con ensalada de tomate y pimiento Fruta de temporada	9 Arroz con sofrito de tomate casero Merluza al horno con ensalada de tomate y pepino Yogur natural	10 Judías verdes con patata y aceite de oliva Tortilla de queso s/lactosa o sin queso con lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	11 Alubias blancas estofadas con verduras Rape al horno con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada	12 Crema de calabacín y puerro Fricandó de ternera con salsa y champiñones Fruta de temporada
15 Arroz caldoso con verduras Gallo al horno con ensalada de tomate y pepino Yogur natural	16 Lentejas estofadas con verduras Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y pimiento verde Fruta de temporada	17 Crema de puerro y zanahoria Canelones de pollo caseros gratinados s/lactosa o pollo plancha/horno con bechamel Fruta de temporada	18 Fideos a la cazuela con verdura Hamburguesa mixta casera s/lactosa o lomo plancha/horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	19 Alubias pintas estofadas con verduras Barritas de merluza s/lactosa o merluza plancha/horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada
22 Macarrones a la boloñesa gratinados s/lactosa o sin queso Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	23 Sant Jordi Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera s/lactosa o ternera plancha/horno en salsa jardinera Fruta de temporada	24 Arroz a la cazuela con verduras Calamares rebozados s/lactosa o merluza plancha/horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada	25 Cocido de garbanzos Tortilla de jamón york s/lactosa o sin jamón con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada	26 Crema de verduras de temporada Pollo al horno con patatas fritas caseras Yogur natural
29 Paella mixta con verduras Bacalao al horno con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Fruta de temporada	30 Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de queso s/lactosa o sin queso con lechuga, pepino y maíz Yogur natural			

¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. *(Fuente: Fundación Española de la Nutrición).*



Se servirán frutas variadas y de temporada. Los días de postre lácteo se dará opción de fruta a los niños/as que lo prefieran.
El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según la edad de los niños/as
Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación.
Se utiliza aceite de oliva y sal yodada para cocinar.
La ensalada variada a servir se irá alternando con alimentos vegetales de temporada como: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo, etc.
Sólo se servirá dieta blanda a aquellos niños/as que realmente lo necesiten.
Todos los platos servidos en este menú serán sin LACTOSA.
Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene LACTOSA o posibles trazas.
Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin LACTOSA o posibles trazas. En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de LACTOSA
El pan servido en este menú será sin LACTOSA

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética en referencia al menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.