

ESCOLA CATALUNYA - SENSE GLUTEN - ABRIL 23



SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro



SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARNS PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS PODEM SOPAR FRUITA



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
SETMANA SANTA	ARRÒS 3 DELÍCIES SALSITXES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.908,5Prot.50,44Grasa 20,04 HC 93	OFEGAT DE PÈSOLS AMB CEBA I PATATES CANELONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.783 Prot.27 Grasa 29,06 HC 105	MACARRONS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.821 Prot. 36,51Grasa 30,31HC92	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES IOGURT Kcal. 628 Prot38 Grasa 18,94 HC 52,4
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS AMB TOMAQUET LLUÇ A LES FINES HERBES AMB PATATA PANADERA I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.758Prot. 28,97 Grasa 26 HC 98,36	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEDELLA AMB D'ENCIAM, PEBROT I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.808.89 Prot. 17.44 Grasa 35,9 HC 97	SOPA DE GALETS SENSE GLUTEN TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.612 Prot. 30 Grasa 17 HC 67,74	MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT Kcal.641 Prot 41 Grasa 24 HC 41,9	FIDEUÀ SENSE GLUTEN PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.863 Prot 34 Grasa 38 HC99
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.834 Prot20.32 Grasa26,42 HC 108	LLENTIES ESTOFADES MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA Kcal 890Prot40 Grasa45,37 HC 94,88	CREMA DE CARBASA CROQUETESSENSE GLUTEN AMB ENCIAM TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA TEMPORADA Kcal 636 Prot 38 Grasa19,02HC 54,18	ARRÒS DE MONTANYA BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM, I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Kcal584,5 Prot29,26 Grasa30,74 HC 47,7	BLEDES AMB PATATES ESTOFAT DE GALL DINDI IOGURT Kcal.711 Prot.43 Grasa 32 HC 48,55
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

Fruita de temporada:poma, plàtan,mandarines, taronja, maduixes. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari Temperatura conservació plat calent: 65°C.Temperatura conservació plat fred: 8°C. Tots els plats porten la seva guarnició, encara que s'envasi per separat. **MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA**
MENÚ CONSENSUAT AMB AFA