



Sense gluten

MENÚ NOVEMBRE 23 ESCOLA CATALUNYA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	Llenties a la Jardineria Lluç a les fines herbes amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Botifarra al forn amb samfaina Fruita de temporada
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Macarrons sense gluten a la Napolitana Truita francesa amb enciam, pastanaga i Fruita de temporada	Arròs tres delícies Bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Salsitxes de pollastre amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de pasta sense gluten Lluç amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de patata i hortalises Mongetes seques amb all i julivert logurt natural
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Pèsols saltejats amb ceba Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons guisats Gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada	Tricolor de verdures Espaguettis sense gluten a la Napolitana Fruita de temporada	Paella a la Marinera Salmó al forn amb verdures logurt natural	Mongeta tendra bullida amb patata Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Llenties de l'àvia amb verdures Salmó amb verdures i tomàquet Fruita de temporada	Panató de verdures amb patata Hamburguesa de vedella enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs de muntanya Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de pasta sense gluten Pollastre al forn amb ceba caramel·litzada logurt natural
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES
Arròs integral a la Napolitana Abadejo amb salsa verda i daus de carbassó Fruita de temporada	Col.liflor amb patata Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Fideua sense gluten amb peix i verdures Truita de carbassó amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb pisto logurt natural	

A cada àpat se serveix aigua i pa integral. S'usa oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir les hortalisses crues.

Les llegums són, per la seva composició nutricional, riques en hidrats de carboni i en proteïnes i, per tant, poden constituir un plat únic.

Tots els àpats s'elaboren amb productes frescos de proximitat i de temporada. Es va variant al màxim el consum de fruita i verdures així com també es van alternant les coccions, textures i colors dels aliments.

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, **DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796**

