

# MENÚ- SENSE GLUTEN - ABRIL 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>SETMANA SANTA</b>	PASTA SENSE GLUTEN CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA GALL DINIDI ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT NATURAL
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
VICHYSOISSE DE PORRO I PATATA LLUÇ A LA ROMANA SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS 3 DELÍCIES TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	GRAELLADA DE VERDURES MACARRONS SENSE GLUTEN DE L'ÀVIA AMB SALSITXES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, COGOMBRE PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE A LA CASSOLA AMB ALBERGÍNIA I CARBASSÓ IOGURT NATURAL
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
LLENTIES ESTOFADES CROQUETES PERNIL SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB L LIMONA I ROMANÍ IOGURT NATURAL	CREMA DE PASTANAGA I CEBA PAELLA A LA MARINERA AMB SÍPIA I VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN AMB BLAT DE MORO, TOMÀQUET I PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES BACALLÀ AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
MONGETA VERDA AMB PATATA PEIX ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS AMB SALSETA DE TOMÀQUET BOTIFARRA AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT NATURAL	ENSALADILLA RUSSA AMB MAIONESA LLOM ROSTIT AMB CEBA CAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA	<b>DIA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESPAGUETTIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA			

## 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**

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari Temperatura conservació plat calent: 63°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. **PEIX SEGONS MERCAT MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA MENÚ CONSENSUAT AMB AFA**

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

