

MENÚ SENSE GLUTEN MAIG 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	LLENTIES AMB VERDURES ABADEJO AL FORN AMB SALSINA VERDA I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ I CEBA LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
MACARRONS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU AMB PASTA S/ GLUTEN TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL	BRÒQUIL AMB PATATA HAMBURGUESA VEDELLA AMB CEBA CONFITADA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET CROQUETES SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
FESTA LOCAL SABADELL	VICHYSOISSE DE PATATA I PORRO LLUÇ A L'ANDALUSA SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CGRONS ESTOFATS TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS SENSE GLUTEN A LA CARBONARA SALSITXES AL FORN A MB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ALBERGÍNIA IOGURT NATURAL
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
LLENTIES ESTOFADES CROQUETES SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB PATATA CALIU IOGURT NATURAL	PAELLA MARINERA AMB SÍPIA I VERDURETES BACALLÀ AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA PASTA SENSE GLUTEN TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	DIA PICNIC AL PATI
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
ENSALADILLA RUSSA CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB SEQUES IOGURT NATURAL	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL	FIDEUA SENSE GLUTEN DE PEIX LLUÇ A LA BASCA 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 CARN
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARN O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina, síndria, meló. 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 Maria Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

