

# MENÚ NO GLUTEN OCTUBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	ARRÒS MELÓS DE PEIX TRUITA DE PATATES AMB AMANAIDA, ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU SENSE GLUTEN POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL	MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET CROQUETES SENSE GLUTEN AMB DE TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
GRAELLADA DE HORTALISSES, CARBASSÓ, PEBROT, PASTANAGA I PATATES. ESPAGUETTIS SENSE GLUTEN AMB I SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS MILANESA POLLASTRE AL FORN AMB AMANAIDA DE TOMAQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT MADUIXA	CIGRONS ESTOFATS LLUÇ ARREBOSSATS SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS OFEGATS AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET I HORTALISSES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA SENSE GLUTEN DE PEIX OUS REMENATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN BLAT DE MORO, TOMÀQUET I TONYINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA, PORRO I PATATES PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALTEJAT DE XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES SENSE GLUTEN COGOMBRE, ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES A LA JARDINERA LLUÇ A LA BASCA IOGURT NATURAL	BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB AMANAIDA ENCIAM, TOMÀQUET I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES LLUÇ AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA SALSITXES DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES GALL DINDI AL FORN AMB HORTALISSES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA SENSE GLUTEN I CIGRONS FALAFEL AMB SALSA DE IOGURT FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
ESPAGUETTIS SENSE GLUTEN A LA CARBONARA ABADEJO AL FORN AMB SALSA VERDA I DAUS DE CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA GALL DINDI ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATES LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS 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. 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 María Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

eNtre cuines

Neteja i Seguretat Alimentària



