

MENÚ NOVEMBRE 24 - SENSE GLUTEN - ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 1
				FESTIU
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
FESTIU	ARRÒS MELÓS AMB PEIX TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB VERDURETES CROQUETES DE POLLASTRE SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT NATURAL
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL ESPAGUETTIS SENSE GLUTEN AMB BOLONYESA DE LLENTIES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MILANESA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT DE MADUIXA	CIGRONS ESTOFATS LLUÇ A L'ANDALUSA SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALS DE TOMÀQUET I HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA DE PEIX SENSE GLUTEN OUS REMENATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN (blat de moro, tomàquet i tonyina) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALTEJAT DE XAMPINYONS IOGURT NATURAL	LLENTIES A LA JARDINERA CROQUETES SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA BASCA AMB PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PEBROT IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES PEIX ARREBOSSAT S/ GLUTEN AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT GALL DINDI AL FORN AMB HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES SALSITXES DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA SENSE GLUTEN HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA, ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES 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, taronja. 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

