

MENÚ SENSE GLUTEN ABRIL 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Bròquil amb patata al forn Botifarra al forn amb xampinyons Fruita de temporada	Macarrons sense gluten a la Carbonara Abadejo al forn amb verdures Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Vichyssoise Pernillets de pollastre rostit amb samfaina logurt natural
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Mongeta verda amb patata Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta blanca amb all i julivert Peix al forn amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita de temporada	Arròs a la Milanesa de verdures Llom rostit al forn amb ceba caramel·litzada logurt de maduixa	Amanida d'espivals sense gluten amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro Estofat de gall dindi Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta sense gluten Salmó al forn amb enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
SETMANA SANTA	Llenties estofades amb verdures Croquetes sense gluten amb enciam, olies i pastanaga Fruita de temporada	Brou casolà amb pasta Hamburguesa mixta amb enciam, tomàquet i cogombre Postres especial St Jordi	Espirals al pesto Lluç al forn a les fines herbes Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb tomàquet, olives, pastanaga Truita francesa amb tempura Fruita de temporada
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de verdures Macarrons sense gluten amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Paella Calamars a l'Andalusa sense gluten amb enciam, blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	Bledes amb patata Mandonguilles a la Jardinera 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, 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