

MENÚ SENSE GLUTEN OCTUBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITAUULA

SABIES QUÈ?

ELS FRUITS SECS SÓN UN ALIMENT ENÈRGETIC 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

SI DINEM VERDURES, PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS, PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN, PODEM SOPAR PEIX O OUS

SI DINEM PEIX, PODEM SOPAR CARN O OUS

SI DINEM FRUITA, PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS, PODEM SOPAR FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

Bledes amb patata
Hamburguesa vedella amb ceba caramel.litzada
Fruita de temporada

Cigrons estofats
Calamars a l'Andalusa sense gluten amb enciam, tomàquet
blat de moro
Fruita de temporada

Sopa de brou amb pasta menuda sense gluten
Contracuixa de pollastre al forn encima, tomàquet i pastanaga
logurt natural

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

Llenties amb verdures
Fingers vegetales amb enciam,cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre amb xampinyons
Fruita de temporada

Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet, pastanaga, ceba i alfàbrega
Peix arrebossat sense gluten amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Crema de carbassa
Llom de porc amb ceba caramel.litzada
logurt natural

Arròs de montanya
Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre
Fruita de temporada

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 17

Espaguetis sense gluten amb salsa de bolets (Funghi)
Abadejo al forn amb all i julivert amb verduretes
Fruita de temporada

Cigrons estofats
Fingers de carbassa mb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Tricolor de verdures amb patata
Magra de porc amb xampinyons
Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
logurt natural

Sopa de verdures amb pasta menuda sense gluten
Contracuixa de pollastre amb enciam, blat de moro i olives
Fruita de temporada

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 24

Coliflor amb patata i beixamel
Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb arròs
Lluç al forn amb enciam, cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

Ofegat de pèsols
Espirals sense gluten amb bolonyesa de llegums
Fruita de temporada

Arròs amb verdures al Curry
Mandonguilles a la Jardinera
Fruita de temporada

Fideuà sense glutende peix
Ous durs a la Gallega amb enciam,tomàquet i olives
logurt natural

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

DIA 31

Paella marinera
Truita francesa amb enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita de temporada

Sopa de verdures
Contracuixa de pollastre amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

Macarrons sense gluten amb salsa de pesto suau
Salmó al forn amb salsa de carbassó i formatge
Fruita de temporada

Mongetes seques amb all i julivert
Fingers de blat de moro amb enciam,pastanaga i tomàquet
Fruita de temporada

Mongetes verda amb patata
Botifarra amb samfaina
logurt natural

A CADA ÀPAT SE SERVEIX AIGUA I PA. S'USA OLI D'OLIVA PER CUINAR I OLI D'OLIVA VERGE PER AMANIR LES HORTALISSES CRUES. LES LLEGUMS SÓN, PER LA SEVA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL, RIQUES EN HIDRATS DE CARBONI I EN PROTEÏNES I, PER TANT, PODEN CONSTITUIR UN PLAT ÚNIC. TOTS ELS ÀPATS S'ELABOREN AMB PRODUCTES FRESCOS DE PROXIMITAT I DE TEMPORADA. ES VA VARIANT AL MÀXIM EL CONSUM DE FRUITA I VERDURES AIXÍ COM TAMBÉ ES VAN ALTERNANT LES COCCIONS, TEXTURES I COLORS DELS ALIMENTS. PEIX SEGONS MERCAT ELS MENÚS ESTAN REALITZATS I REVISATS PER: ROSA Mª ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273