

MENÚ NO GLUTEN DESEMBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITAUULA

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**

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

DIA 1

Paella
Truita francesa amb amanida
d'enciam, pastanaga i blat de
moro
Fruita de temporada

DIMARTS

DIA 2

Sopa de verdures sense gluten
Contracuixa de pollastre amb
enciam, pastanaga i blat de
moro
Fruita de temporada

DIMECRES

DIA 3

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

DIJOUS

DIA 4

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

DIVENDRES

DIA 5

Mongeta tendra amb patata
Botifarra amb samfaina
logurt natural

DIA 8

FESTIU

DIA 9

Arròs amb sofregit de ceba i
tomàquet
Truita de patates amb enciam,
cogombre i olives
Fruita de temporada

DIA 10

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

DIA 11

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

DIA 12

Sopa de brou sense gluten
Pernilets de pollastre al forn
amb enciam, tomàquet i
pastanaga
logurt natural

DIA 15

LLenties amb verdures
Fingers vegetals amb
enciam, cogombre i
pastanaga
Fruita de temporada

DIA 16

Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre amb
xampinyons
logurt natural

DIA 17

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

DIA 18

Crema de carbassa
Llom amb ceba caramel.litzada
Fruita de temporada

DIA 19

DINAR DE NADAL
Sopa de galets sense gluten
Canelons sense gluten
gratinats
Torrans

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 M^a ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273