

MENÚ SENSE GLUTEN FEBRER 26 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Arròs sofregit amb ceba i tomàquet Truita de patates amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons s/gluten amb Bolonyesa de lleties Falafel amb salsa de iogurt Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta s/gluten Pollastre a l'allet amb enciam, pebrot i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Lluç arrebossat s/gluten amb enciam i tomàquet iogurt natural	Tricolor de verdures Magra de porc amb bolets Fruita de temporada
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
Bledes amb patata Pollastre planxa amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Sopa de verdures Llom amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	Fideus s/gluten a la cassola Abadejo al forn a les fines herbes amb enciam i cogombre iogurt de maduixa	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	CANADA Poutine (patates amb salsa i beaon) Canadien Classic (pizza de pernil amb xampinyons) s/gluten Natilla
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	Macarrons s/gluten a la Napolitana Lluç amb salsa marinera, enciam, cogombre i pebrot Fruita de temporada	Ofegat de pèsols amb ceba i patates Botifarra al forn amb samfaina Fruita de temporada	Arròs a la Milanesa de verdures Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de pasta s/gluten Contracuixa de pollastre amb xampinyons iogurt natural
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
Crema de coliflor Espaguettis s/gluten amb Bolonyesa de soia Fruita de temporada	Lleties amb pastanaga i porro Gall dindi rostit amb verduretes Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb carn i verdures Ous durs a la Gallega amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella al forn amb enciam, pebrot i pastanaga iogurt natural	Fideua s/gluten de peix Salmó al forn amb salsa de formatge i carbassó Fruita de temporada

*DIES PROTEÏNA VEGETAL

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