

MENÚ SENSE GLUTEN GENER 26 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

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 8

DIA 9

Macarrons s/gluten a la Napolitana
Calamars arrebossats s/ gluten amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de temporada

Llenties amb pastanaga i porro
Llom amb ceba caramel.litzada
Fruita de temporada

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

Arròs Milanesa de verdures
Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Espaguettis s/gluten amb salsa de tomàquet i alfàbrega
Lluç en salsa marinera amb enciam, pebrot i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta blanca amb all i julivert
Fingers de blat de moro s/ gluten amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

Ofegat de pèsols amb patata
Botifarra al forn amb pisto
Fruita de temporada

Sopa de pasta s/gluten
Contracuixa de pollastre amb xampinyons
logurt natural

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

Crema de coliflor
Espirals s/gluten amb bolonyesa de soia
Fruita de temporada

Llenties amb carbassa i porro
Gall dindi rostit amb verduretes
Fruita de temporada

Arròs a la cassola amb carn i verduretes
Os durs a la Gallega amb enciam,cogombre
Fruita de temporada

Mogeta tendra amb patata
Hamburguesa de vedella amb samfaina
Fruita de temporada

Fideua s/glutende peix
Salmó amb salsa de carbassó i formatge
logurt de maduixa

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

Espaguettis s/gluten amb salsa Funghi
Abadejo a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Bròquil amb patates
Mandonguilles a la Jardinera
Fruita de temporada

Arròs melós de peix
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Crema de verdures de temporada
Contracuixa de pollastre amb patates al forn
logurt de macedònia

Cigrons estofats amb verduretes
Pizza s/gluten vegetal
Fruita de temporada

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