

# MENÚ SENSE GLUTEN ABRIL 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 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10			
	Arròs amb tomàquet Peix arrebosat s/gluten amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada		Mongeta tendra amb patates Estofat de carn magra amb bolets Fruita de temporada		<b>Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives</b> <b>Patates al forn amb salsa</b> <b>Fruita de temporada</b>		Vichissoysse Pollastre a la limona amb enciam, blat de moro i olives logurt natural		
DIA 13		DIA 14		DIA 15		DIA 16		DIA 17	
	Pèsols saltejats amb ceba i pernil Trita de patates amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada		Arròs 3 delícies Salsitxes de pollastre amb samfaina logurt natural		<b>Empedrat de lleties</b> <b>Fingers vegetals s/gluten al forn amb enciam, pastanaga i cogombre</b> <b>Fruita de temporada</b>		Fideua s/gluten de verdures Salmó a la taronja Fruita de temporada		Crema de carbassó amb formatge Estofat de gall dindi Fruita de temporada
DIA 20		DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24	
	Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga Trita francesa amb tempura de verdures Fruita de temporada		Sopa de verdures Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada		Bledes amb patata Pollastre al forn amb ceba caramelitzada logurt de maduixa		Espaguettis s/gluten amb tomàquet i alfàbrega Lluç al forn amb enciam, cogombre i olives logurt natural		<b>Mongetes seques amb all i julivert</b> <b>Pizza vegetal s/ gluten</b> <b>Fruita de temporada</b>
DIA 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30			
	<b>Crema de verdures amb moniato</b> <b>Macarrons s/gluten amb Bolonyesa de soja</b> <b>Fruita de temporada</b>		Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la Jardinera Fruita de temporada		<b>COLÒMBIA</b> Arròs "atollado" ( amb verdures i pollastre ) Salchitapas (patates amb salsitxes) logurt de coco		<b>FESTIU</b> <b>DIA LLIURE DISPOSICIÓ</b>		

\*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<sup>º</sup> ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273