

MENÚ SENSE GLUTEN MAIG 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 1

FESTIU

DIA 4

Macarrons sense gluten amb salsa
Funghi
Peix arrebossat sense gluten al forn
amb enciam, blat de moro i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 5

**Amanida de cigrons amb
tomàquet, pastanaga i olives**
Patates al forn amb salsa
Fruita de temporada

DIA 6

Mongeta tendra amb
patates
Estofat de carn magra
amb bolets
Fruita de temporada

DIA 7

Arròs amb tomàquet
Ous durs a la Gallega amb
enciam i pastanaga Fruita
de temporada

DIA 8

Vichissoysse
Pollastre a la limona amb
enciam, blat de moro i olives
logurt natural

DIA 11

FESTA LOCAL

DIA 12

Fideua de verdures
Salmó a la taronja
Fruita de temporada

DIA 13

Crema de carbassó amb
formatge
Estofat de gall dindi
Fruita de temporada

DIA 14

**Llenties estofades amb
pastanaga i porro**
**Nuggets de bròquil al forn
amb enciam, pastanaga
icogombre**
Fruita de temporada

DIA 15

Arròs 3 delícies
Salsitxes de pollastre
amb samfaina
logurt natural

DIA 18

Amanida d'arròs amb
tomàquet, pastanaga
Truita francesa amb tempura
de verdures
Fruita de temporada

DIA 19

Sopa de verdures
Pollastre arrebossat s/
gluten amb enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 20

Espaguettis s/gluten amb
tomàquet i alfàbrega
Lluç al forn amb enciam,
cogombre i olives
Fruita de temporada

DIA 21

Bledes amb patata
Llom al forn amb ceba
caramel.litzada
logurt de maduixa

DIA 22

**Mongetes seques amb all i
julivert**
Pizza vegetal s/gluten
Fruita de temporada

DIA 25

**Crema de verdures amb
moniato**
Macarrons s/gluten amb
Bolonyesa de soia
Fruita de temporada

DIA 26

Arròs amb sofregit de
tomàquet
Abadejo al forn amb all i
julivert i verduretes
logurt natural

DIA 27

Mongeta tendra amb
patata
Mandonguilles a la
Jardinera
Fruita de temporada

DIA 28

Cigrons amb verdures al Curry
Truita de pernil i formatge
amb enciam
Fruita de temporada

DIA 29

PICNIC AL PATI
Hamburguesa amb
patates fregides
Gelat

*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