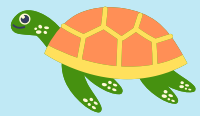


COBISA



JUNY

ESCOLA DURAN I BAS



MENÚ SENSE GLUTEN





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 mongetes tendra ,patates i pastanaga cuixa de porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Macarrons s/g amb sofregit de tomàquet truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 FESTA
6 FESTA	7 Fideuà s/g (sèpia,gambetes ,fumet de peix) f. de lluç amb enciam i olives iogurt de granja s/sucre	8 Cigrons sofregit de ceba i tomàquet truita carbassó amb enciam i daus cogombre Fruita de temporada Menú de 4rt	9 Bròquil saltat a l'all amb patates pollastre a l'ast amb barreja d'enciams i pastanaga Fruita de temporada	10 Amanida verda amb formatge ,pipes i poma* paella de peix (sèpia , gambetes, fumet de peix) Fruita de temporada
13 fesolets saltats amb arròs llarg ,pastanaga i tomàquet filet de lluç planxa amb enciam i pipes Fruita de temporada	14 Mongetes tendra amb daus patates*opcional maionesa casolana Amanida lleties amb vinagreta suau(tomàquet ,olives i tonyina) Fruita de temporada	15 Arròs del Deltre tres delícies amb verdures de temporada pollastre (criats en llibertat)rostit amb patates al forn iogurt amb maduixes	16 Espaguetis s/g amb bolonyesa de verdures Truita patates i ceba amb barreja d'enciams i pastanaga Fruita de temporada	17 Amanida de l'hort (tomàquet,enciam,ceba patates) Daus de gall dindi s/ gluten amb verdures Fruita de temporada
20 Macarrons s/g amb sofregit de tomàquet filet de llenguadina amb olives i mezclum enciams Fruita de temporada *parvulari verdura	21 Paella de verdures (tomaquet, mongeta tendra ,pebrot) botifarra de porc s/g amb salsa tomàquet Fruita de temporada	22 Menú fi de curs Pizza sense gluten de pernil dolç i mozzarella pollastre amb xips s/g Gelatin sense gluten	 BON ESTIU!! 	



Son ecològics :
pastes, arròs i llegums
Dilluns ,dimecres
divendres: **pa integral de fleca del barri** on cada dia s'elabora el pa de manera tradicional .

Menja fruita i verdura, 5 al dia



iogurt de granja sense sucre
La fruita serà de proximitat : poma, maduixa , albercoc, melo , sindria

Productes frescos i de proximitat us recomanem
Prioritzar-los!
Més frescos, més aroma, més gust i nutrients

Els alumnes de 4rt han fet un projecte d'alimentació sostenible i com a cloenda realitzarem el menú que han elaborat.

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681

CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional