



Gener

ESCOLA DURAN I BAS



MENÚS SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet filet de lluç amb muntanyeta d'enciams i olives iogurt de granja	10 Fesolets estofats amb verdures Truita de formatge amb barreja d'enciams Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Hamburguesa s/g de vedella planxa amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada	12 Escudella barrejada amb pasta s/g Estofat de pollastre amb xampinyons Fruita de temporada	13 Mongetes tendra vapor amb patates Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada
16 Paella de verdures (m.tendra,pebrot,ceba) Ous durs amb salsa de tomàquet iogurt de granja	17 Crema de verdures amb rostes Fricando de porc guisat amb bolets s/g Fruita de temporada	18 Cigrons estofats Filet de lluç al forn casolà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Brou de verdures amb pistons s/g Pernilets de pollastre rostits al forn amb herbes amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Trinxat de Bròquil al vapor amb patata gall dindi planxa amb enciam Fruita de temporada
23 Fideuà s/g (sípia, fumet de peix) Filet de bacallà al forn amb barreja d'enciam i pastanaga ratllada iogurt de granja Tallarines s/g amb polonyesa de verdures (tomàquet, pastanaga, carbassó, ceba) Mandonguilles mixtes amb bolets s/gg iogurt de granja	24 Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot) hamburguesa de coliflor amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Arròs tres verdures (carbassa, pastanaga, bròquil) Estofat de vedella guisat amb barreja de bolets Fruita de temporada	26 Bledes ,pastanaga i patates al vapor Pastís d'ou amb amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	27 Sopa minestrone (patata ,m tendra, ceba, api) Pollastre al forn amb samfaina i cous cous Fruita de temporada
30	31 Ensaladilla tèbia amb maionesa opcional s/ou cru filet de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada			

La fruita és de proximitat i ecològica
serà :poma, mandarina

pera, taronja .
Serà ecològic: pastes , llegums ,arròs ..

Pa integral
iogurt de granja km0
sense sucre



Per fer front al fred i mantenir el cos calent cal menjar sopes i cremes calentes.
Utilitzeu productes de temporada i si poseu una mica de picant o herbes millor!

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades:
CAT N°0681

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional