

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense Gluten

Dl27	Dt28	Dc29	Dj30	Dv31	Mitjana diària de nutrients
DI03 Llenties estofades Ous gratinats amb tomàquet i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dt04 Minestra de verdures Cuixa de pollastre al forn amb cogombre amanit Iogurt natural Ubach	Dc05 Crema de carbassó Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	Dj06 Espaguetis, sense gluten, amb pesto Peix al forn amb llimona, enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dv07 Amanida de patata Vedella a la jardinera, farina sense gluten Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 764,53Kcal Lípids= 27,11g Saturats= 6,26g HdC= 82,53g Sucres= 20,67g Prot= 29,18g Fibra= 12,03g
DI10 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dt11 Patates estofades amb verdures Botifarra amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc12 Cigrons estofats Peix amb suquet Peça de fruita de temporada	Dj13 Crema de porros Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Dv14 Amanida de pasta sense gluten Calamars arrebossats, sense gluten, casolans al forn amb bastonets de pastanaga Iogurt natural Boians	Mitjana diària de nutrients E= 731,51Kcal Lípids= 20,03g Saturats= 5,08g HdC= 84,94g Sucres= 20,70g Prot= 32,00g Fibra= 13,18g
DI17 Crema de verdures Espirals, sense gluten, a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dt18 Mongeta estofada Truita de patates amb enciam i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dc19 MENÚ <i>Solidari</i> i de FI DE CURS Macarrons sense gluten amb tomàquet Pollastre amb enciam i olives Gelat de pal	Dj20 Arròs amb pastanaga i blat de moro Peix al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dv21 Mongeta tendra amb patata Llom amb all i julivert amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 760,24Kcal Lípids= 23,93g Saturats= 5,37g HdC= 87,44g Sucres= 21,17g Prot= 31,26g Fibra= 12,67g

Les verdures i hortalisses del menú estan susceptibles a canvis segons la disposició del nostre pagès. La nostra prioritat sempre és treballar amb aliments frescos i de temporada.

Tots el dilluns, dimecres i divendres el menú es servirà amb pa integral. Si s'ha d'afegir vinagre a l'amanida contindrà sulfits.

El 95% del nostre producte és de proximitat i/o ecològic (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.).

El 95% del nostre peix és fresc • les carns i el pollastre són de granges de proximitat.

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per la Blanca Esteve, Dietista Nutricionista d'Aleanutri, amb el número de col·legiada CAT000276

MENÚ *Solidari* i de **FI DE CURS**
Dimecres 19: *Solidari* i de **FI DE CURS**
pavello la Victoria

Un lloc per cuidar la vida

*El dia del menú solidari, Tresmes destinarà 1€ de cada menú a la fundació Enriqueta Villavecchia i pel pavelló de la victòria