

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

DI28	Dt29	Dc30	Dj31	dv01 Festiu	Mitjana diària de nutrients
dl04 Bròquil amb patata Espaguetis sense gluten a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Dt05 Arròs amb sofregit de tomàquet Peix al forn amb blat de moro i olives Peça de fruita de temporada	Dc06 Crema de carbassó Pollastre rostit amb tomàquet amanit logurt natural Ubach	Dj07 Brou vegetal amb pasta sense gluten Estofat de vedella amb patates Peça de fruita de temporada	Dv08 Cigrons estofats Trita de carbassa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 706,82Kcal Lípids= 21,92g Saturats= 4,43g HdC= 77,67g Sucres= 20,40g Prot= 34,34g Fibra= 11,01g
DI11 Arròs amb salsa de xampinyons Pollastre amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt12 Mongeta tendra amb patata Llom amb all i julivert amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	Dc13 Llenties estofades Trita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dj14 Espirals sense gluten amb verdures Peix fresc amb tomàquet amanit logurt natural Boians	Dv15 Crema de pastanaga Pollastre guisat Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 756,67cal Lípids= 30,09g Saturats= 7,50g HdC= 74,95g Sucres=21,66g , Prot=30,77g Fibra= 13,48g
DI18 Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Trita de carbassó amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dt19 Mongeta amb verdures Fajitas (sense gluten) de pollastre amb verdures i enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Dc20 Minestra de verdures Peix a la marinera amb enciam i olives logurt natural La Fageda	Dj21 Arròs a la cassola Llenties amb pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv22 Crema de coliflor Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Mitjana diària de nutrients E= 738,34cal Lípids= 28,11g Saturats= 4,97g HdC= 75,67g Sucres= 22,21g Prot=31,97g Fibra= 12,56g
DI25 Crema de verdures Botifarra amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Dt26 Cigrons amb espinacs Trita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Dc27 Sopa amb pasta sense gluten Aletes de pollastre amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Dj28 Patates estofades Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dv29 Menú Xina Arròs tres delícies (pastanaga, pernil dolç i truita) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja Gelatina de maduixa	Mitjana diària de nutrients E= 706,91cal Lípids= 26,80g Saturats= 6,38g HdC= 63,99g Sucres= 19,99g Prot=34,91g Fibra= 9,64g
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					