

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

Dl02	Dt03	Dc04	Dj05	Dv06	Mitjana diària de nutrients
Llenties amb carbassó Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Espaguetis, sense gluten, amb salsa de carbassa Peix amb samfaina Peça de fruita de temporada	Crema de porros Fricandó de vedella a la jardinera (sense gluten) Peça de fruita de temporada	Festiu	E= 775,32Kcal Lípids= 28,15g Saturats= 7,69g HdC= 74,86g Sucres= 21,20g Prot= 36,50g Fibra= 10,76g
dl09	Dt10	Dc11	Dj12	Dv13	Mitjana diària de nutrients
Bròquil amb patata Pollastre amb salsa Peça de fruita de temporada	Arròs caldós amb verdures Peix al forn amb tomàquet i olives negres logurt natural Ubach	Espirals, sense gluten, al pesto Llenties amb pastanaga Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Truita de patates amb enciam i pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de verdures Pernilets de pollastre amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	E= 743,48Kcal Lípids= 23,40g Saturats= 4,01g HdC= 85,22g Sucres= 23,40g Prot= 29,35g Fibra= 15,28g
Dv16	Dt17	Dc18	Dj19	Dv20	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de colíflor Pollastre amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Cigrons amb verdures Peix amb all i julivert amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Dinar de nadal Sopa de Nadal amb galets sense gluten Pollastre rostit amb prunes, orellanes i patates Torrans sense gluten	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Peça de fruita de temporada	E= 699,45cal Lípids= 25,15g Saturats= 4,98g HdC= 75,30g Sucres=20,11g , Prot=34,50g Fibra= 13,64g
Dl23	Dt24	Dc25	Dj26	Dv27	Mitjana diària de nutrients
Bones festes!					

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