

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

DI03	Dt04	Dc05	Dj06	Dv07	Mitjana diària de nutrients
Festiu	Macarrons sense gluten al pesto 1 Truita de pernil amb olives i blat de moro 2 3 Peça de fruita de temporada	Llenties amb carbassa Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Peça de fruita de temporada	Arròs amb salsa de xampinyons Peix al forn amb llimona amb cogombre amanit 4 5 Peça de fruita de temporada	Col amb patata Llom adobat amb enciam i olives negres 6 Peça de fruita de temporada	E= 705,09Kcal Lípids= 25,55g Saturats= 6,99g HdC= 73,67g Sucres= 21,26g Prot= 33,44g Fibra= 12,83g
DI10	Dt11	Dc12	Dj13	Dv14	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb tomàquet amanit 7 8 9 Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i remolatxa 10 11 Peça de fruita de temporada	Sopa de galets sense gluten 12 Fajitas, sense gluten, de pollastre amb enciam i blat de moro 13 Iogurt natural ecològic Boians 14	Crema de pastanaga Pasta, sense gluten, a la bolonyesa vegetal 15 Peça de fruita de temporada	E= 710,12Kcal Lípids= 21,88g Saturats= 5,76g HdC= 80,58g Sucres= 20,77g Prot= 31,55g Fibra= 11,42g
DI17	Dt18	Dc19	Dj20 Festa Major TRESMES	Dv21	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades Peix al forn amb enciam i olives 16 17 Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Gall d'indi amb salsa de tomàquet i pèsols Peça de fruita de temporada	Arròs amb carbassó, pastanaga (senes salsa) Truita de patates amb cogombre amanit 18 19 Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten 20 Botifarra amb xips 21 Gelat 22	Patates estofades Pernilets de pollastre al forn amb bastonets de pastanaga 23 Peça de fruita de temporada	E= 746,62Kcal Lípids= 29,67g Saturats= 7,33g HdC= 73,35g Sucres=21,74g , Prot=29,44g Fibra= 11,06g
DI24	Dt25	Dc26	Dj27	Dv28	Mitjana diària de nutrients
Crema de verdures Vedella amb salsa Peça de fruita de temporada	Espaguetis, sense gluten, amb tomàquet i orenga 24 Llenties estofades Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patates Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga 25 Peça de fruita de temporada	Mongetes estofades Peix fresc amb cogombre amanit 26 27 Peça de fruita de temporada	Arròs a la marinera 28 29 30 Truita de carbassó amb enciam i remolatxa 31 32 Iogurt natural Ubach 33	E= 729,95cal Lípids= 27,72g Saturats= 5,09g HdC= 75,65g Sucres= 21,72g Prot=31,61g Fibra= 12,85g
DI31	Dt01	Dc02	Dj03	Dv04	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó Mandonguilles mixtes a la jardineria 34 Peça de fruita de temporada					E= 724,14cal Lípids= 29,41g Saturats= 4,66g HdC= 84,95g Sucres= 19,58g Prot=28,67g Fibra= 10,36g

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