

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

DI28	Dt29	Dc30	Dj01 Festiu	Dv02 Festiu	Mitjana diària de nutrients
DI05	Dt06	Dc07	Dj08	Dv09	Mitjana diària de nutrients
Arròs amb verdures	Crema de carbassó	Bròquil amb patata	Fideus sense gluten a la cassola	Mongetes estofades	E= 765,75Kcal Lípid= 32,71g Saturats= 7,97g HdC= 74,66g Sucres= 20,809g Prot= 33,76g Fibra= 13,51g
Truita de formatge amb olives i blat de moro	Llom adobat amb cogombre amanit	Aletes de pollastre amb tomàquet amanit	Peix fresc amb bastonets de pastanaga	Daus de pollastre a la farigola i xampinyons	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	logurt natural ecològic Boians	Peça de fruita de temporada	
DI12	Dt13	Dc14	Dj15	Dv16	Mitjana diària de nutrients
Tres verdures amb patata	Crema de verdures	Amanida de lleties de Km.0	Arròs amb tomàquet	Espirals sense gluten al pesto	E= 733,14Kcal Lípid= 25,00g Saturats= 5,23g HdC= 82,62g Sucres= 20,68g Prot= 34,33g Fibra= 15,55g
Hamburguesa mixta amb enciam i olives	Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit	Pollastre al forn amb cogombre amanit	Cigrans ECO amb verdures	Peix al forn amb all i julivert amb enciam i remolatxa	
Peça de fruita de temporada	logurt natural Ubach	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	
DI19	Dt20	Dc21	Dj22	Dv23	Mitjana diària de nutrients
Arròs tres delícies (pastanaga, pernil dolç i pèsol)	Crema de pastanaga	Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat	Lleties de Km.0 saltades amb carbassó	Amanida alemanya amb pernil dolç	E= 722,38cal Lípid= 26,14g Saturats= 5,17g HdC= 83,10g Sucres= 22,07g Prot= 27,62g Fibra= 12,69g
Truita de carbassó amb enciam i cogombre	Estofat de gall d'indi	Peix fresc amb bastonets de pastanaga	Pollastre rostit amb poma i ceba	Salsitxes de porc amb enciam i olives negres	
Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Flam de vainilla La Fageda	
DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv30	Mitjana diària de nutrients
Vichyssoise	Mongeta tendra amb patata	Cigrans amb pisto	Amanida de pasta sense gluten	Arròs amb verdures	E= 809,65kcal Lípid= 25,55g Saturats= 5,91g HdC= 103,07g Sucres= 24,53g Prot= 30,16g Fibra= 14,23g
Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal	Pollastre a l'allet amb tomàquet amanit	Truita de patates (ous ecològics La Tavella) amb enciam i blat de moro	Peix fresc al forn amb llimona i cogombre amanit	Vedella a la jardineria (farina sense gluten)	
Peça de fruita de temporada	logurt natural La Fageda	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	Peça de fruita de temporada	

Menú Alemany

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