

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten					Mitjana diària de nutrients
dl03 Bròquil amb patates Fricandó de vedella (farina sense gluten) logurt natural Ubach 	dt04 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita de formatge amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc05 Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Mongetes amb verdures Peça de fruita de temporada	dj06 Crema de verdures Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv07 Cigrons estofats amb carbassa Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	E= 701,11Kcal Lípids= 22,63g Saturats= 4,44g HdC= 74,68g Sucres= 20,49g Prot= 32,24g Fibra= 13,70g
dl10 Mongeta tendra amb patata Lasanya vegetal (sense gluten) Peça de fruita de temporada	dt11 Crema de porros Llom amb all i julivert i enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dc12 Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dj13 "Cocido madrileño" (pasta sense gluten) Calamars arrebossats casolans al forn (sense gluten) amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dv14 Arròs a la cassola Estofat de gall dindi logurt natural ecològic Boisans 	E= 722,93Kcal Lípids= 27,19g Saturats= 6,38g HdC= 60,04g Sucres= 20,26g Prot= 33,39g Fibra= 13,56g
dl17 Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	dt18 Pèsols amb patates i pernil Pollastre rostit amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dc19 Arròs amb verdures Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	dj20 Crema de carbassó Burguer mixta amb panet sense gluten i patates logurt natural Ubach 	dv21 Espaguetis sense gluten a la carbonara Peix al forn amb llimona i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 751,96Kcal Lípids= 26,98g Saturats= 4,95g HdC= 79,71g Sucres=20,99g , Prot=33,78g Fibra= 13,16g
dl24 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dt25 Sopa de peix amb pasta sense gluten Cigrons saltats amb verdures Peça de fruita de temporada	dc26 Coliflor gratinada Vedella a la jardineria Peça de fruita de temporada	dj27 Mongetes estofades amb pastanaga Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	dv28 Patates estofades Aletes de pollastre amb tomàquet amanit logurt natural La Fageda 	E= 709,35Kcal Lípids= 23,56g Saturats= 5,66g HdC= 69,91g Sucres= 20,81g Prot=34,54g Fibra= 11,59g

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