

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten					Mitjana diària de nutrients
<b>dl01</b> Lenties estofades amb carbassó  Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dt02</b> Espirals sense gluten amb tomàquet  Mongetes estofades Peça de fruita de temporada	<b>dc03</b> Mongeta tendra amb patata  Llom amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dj04</b> Arròs a la cassola  Peix al forn amb all i julivert amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dv05</b> Crema de pastanaga i moniato  Pollastre al forn amb xampinyons  Iogurt natural La Fageda 	E= 726,23Kcal Lípids= 25,83g Saturats= 6,18g HdC= 82,71g Sucres= 20,87g Prot= 30,34g Fibra= 15,99g
<b>dl08</b> <b>Festiu</b>	<b>dt09</b> Crema de verdures  Pollastre amb enciam Peça de fruita de temporada	<b>dc10</b> Cigrons caldosos amb espinacs  Truita de moniato amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dj11</b> Macarrons sense gluten al pesto Lenties estofades  Peça de fruita de temporada	<b>dv12</b> Arròs amb tomàquet  Peix fresc amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	E= 745,46Kcal Lípids= 20,88g Saturats= 4,47g HdC= 98,46g Sucres= 20,99g Prot= 20,99g Fibra= 17,04g
<b>dl15</b> Crema de carbassó  Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	<b>dt16</b> Verdura tricolor  Estofat de vedella  Iogurt natural Ubach 	<b>dc17</b> Arròs integral amb verdures  Truita de formatge amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dj18</b> Sopla de Nadal amb galets sense gluten Pollastre amb prunes i orellanes  Raïm	<b>dv19</b> Pèsols amb patates i pernil  Peix amb all i oli gratinat amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	E= 695,79cal Lípids= 24,51g Saturats= 5,25g HdC= 76,62g Sucres=22,69g , Prot=32,88g Fibra= 14,09g
<b>dl22</b> 	<b>dt23</b>	<b>dc24</b>	<b>dj25</b>	<b>dv26</b> 	<b>Mitjana diària de nutrients</b>
<h1>Bones festes!</h1>					

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