

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

| MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten | | | | | Mitjana diària de nutrients |
|--|--|---|--|--|---|
| dl04 Arròs integral amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada | dt05 Crema de pastanaga Daus de pollastre saltats amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | dc06 Cigrons estofats Truita de patates amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada | dj07 Trio de verdures amb patates Estofat de vedella Iogurt natural La Fageda | dv08 Amanida de pasta sense gluten Peix al forn amb enciam i col llombarda Peça de fruita de temporada | E = 732 Kcal Lípids = 26,8g Saturats = 4,6g HdC = 95,2g Sucres = 22,8g Prot = 33,4g Fibra = 18,9g |
| dl11 Pasta sense gluten al pesto Truita de pernil amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada | dt12 Amanida de cigrons Llom adobat amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada | dc13 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Iogurt natural Ubach | dj14 Arròs integral amb tomàquet Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada | dv15 Crema de carbassó Pizza sense gluten a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada | E = 761 Kcal Lípids = 29,1g Saturats = 6,5g HdC = 76,8g Sucres = 22,3g Prot = 31,1g Fibra = 13,5g |
| dl18 Pèsols amb patates i pernil Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada | dt19 Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Ous remenats amb carbassó, enciam i olives Peça de fruita de temporada | dc20 Menú  Andalusia Patates guisades Peixet fregit sense gluten amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada | dj21 Arròs a la cassola Cigrons amb pisto Peça de fruita de temporada | dv22 Vicchyssoise Gall dindi amb salsa de mostassa Iogurt natural ecològic Boisans | E = 749 Kcal Lípids = 25,2g Saturats = 5,0g HdC = 76,9g Sucres = 21,7g Prot = 36,5g Fibra = 14,6g |
| dl25 Amanida d'arròs integral Truita de formatge amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada | dt26 Amanida d'arròs integral Truita de formatge amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada | dc27 Fideuà sense gluten de peix Empedrat de mongeta blanca Peça de fruita de temporada | dj28 Crema de verdures Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga Iogurt natural Ubach | dv29 Llenties saltades amb carbassó Peix fresc amb tomàquet i olives Peça de fruita de temporada | E = 692 Kcal Lípids = 25,1g Saturats = 4,6g HdC = 90,8g Sucres = 20,1g Prot = 32,9g Fibra = 16,2g |

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