

Desembre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE GLUTEN

***menú amb pa sense gluten**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 BROU VEGETAL AMB PASTA SENSE GLUTEN CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB LLIMONA I CANYELLA I AMANIDA D'ENCIAM I SOJA FRUITA DEL TEMPS
4 MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES CARN ARREBOSSADA SENSE GLUTEN CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ECO GUISATS AMB BLEDES TRUITA DE FORMATGE O PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 CREMA DE LLEGUMS (LLENTIA SENSE GLUTEN) FIDEUS SENSE GLUTEN A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 LLENTIES SENSE GLUTEN ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	15 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA RODÓ DE GALL DINDI AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENÚ DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS SENSE GLUTEN POLLASTRE ROSTIT AMB SALSINA DE PRUNES (S/ GLUTEN) POSTRE ESPECIAL SENSE GLUTEN O IOGURT	Bon Nadal a tothom!	

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.


Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



 @comacasa.menjadorsescolars

 www.comacasamenjadors.cat

