

MES: Setembre 2023

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

4

5

MENU SENSE GLUTEN

6

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Peix a la planxa amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives)
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.846/681 GT:14 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:31 SAL:1

7

Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda)
Hamburguesa (sense gluten) amb amanida
logurt i pa (sense gluten)

VE:2.040/488 GT:24 GS:9 HC:57 AZ:13 PROT:27 SAL:2

8

Amanida de pasta (sense gluten)
Filet de lluç amb salsa de verdures
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.042/728 GT:14 GS:3 HC:117 AZ:29 PROT:38 SAL:2

11

DIADA CATALUNYA

12

Pasta (sense gluten) amb tomàquet
Abadejo a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.614/865 GT:31 GS:7 HC:109 AZ:31 PROT:53 SAL:3

13

Cigrons amb verdures
Llom a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (eco.) i pa (sense gluten)

VE:3.179/760 GT:21 GS:5 HC:104 AZ:28 PROT:45 SAL:2

14

Arròs amb magre
Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga (eco.)
logurt i pa (sense gluten)

VE:2.841/680 GT:23 GS:6 HC:89 AZ:10 PROT:30 SAL:1

15

Crema de verdures
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.341/560 GT:13 GS:2 HC:86 AZ:26 PROT:29 SAL:1

18

Arròs napolitana
Limanda al forn amb saltejat de verdures
Gelats i pa (sense gluten)

VE:3.958/947 GT:34 GS:12 HC:127 AZ:26 PROT:41 SAL:2

19

Sopa de pasta (sense gluten)
Mandonguilles amb salsa (sense gluten)
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.575/616 GT:25 GS:10 HC:77 AZ:24 PROT:27 SAL:3

20

Crema de pastanaga
Pollastre rostit amb patates, tomàquet i ceba
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.684/642 GT:19 GS:5 HC:82 AZ:31 PROT:37 SAL:1

21

Macarrons (sense gluten)
Medalló de lluç amb salsa de pastanaga
logurt i pa (sense gluten)

VE:3.204/766 GT:33 GS:10 HC:80 AZ:17 PROT:45 SAL:2

22

Mongetes blanques estofades amb verdures
Llom adobat amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.967/710 GT:19 GS:5 HC:100 AZ:28 PROT:42 SAL:1

25

Fideuà (sense gluten)
Estofat de pagès amb carn magra
logurt i pa (sense gluten)

VE:2.798/669 GT:26 GS:7 HC:71 AZ:24 PROT:39 SAL:1

26

Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç amb amanida
logurt i pa (sense gluten)

VE:2.551/610 GT:15 GS:5 HC:85 AZ:10 PROT:40 SAL:1

27

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana
Llonganissa al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.914/936 GT:37 GS:10 HC:131 AZ:25 PROT:26 SAL:3

28

Crema de carbassa
Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.312/553 GT:14 GS:4 HC:75 AZ:26 PROT:37 SAL:2

29

Macarrons napolitana (sense gluten)
Rap al forn amb salsa de verdures
logurt i pa (sense gluten)

VE:3.324/795 GT:20 GS:6 HC:102 AZ:14 PROT:52 SAL:2