

MES: Març 2024

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menú Sense Gluten

**1**  
**REVISAR ETIQUET LONGANIZA**  
Arròs amb verdures  
Llonganissa al forn amb amanida  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:3.375/807 GT:30 GS:9 HC:115 AZ:26 PROT:26 SAL:2

**4**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
*Tortilla francesa al horno*  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:2.777/664 GT:15 GS:2 HC:113 AZ:24 PROT:24 SAL:2

**5**  
Crema de verdures  
Mandonguilles jardinera (sense gluten)  
logurt i pa (sense gluten)  
VE:2.724/652 GT:36 GS:14 HC:55 AZ:13 PROT:29 SAL:1

**6**  
Llenties estofades amb verdures  
Limanda al forn amb salsa de tomàquet  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:3.421/818 GT:20 GS:4 HC:128 AZ:25 PROT:45 SAL:1

**7**  
Brocoli al vapor amb patates  
Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i pa (sense gluten)  
VE:2.307/552 GT:20 GS:7 HC:53 AZ:10 PROT:43 SAL:1

**8**  
Macarrons (sense gluten) amb salsa carbonara  
Peix a la planxa amb amanida  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:3.421/818 GT:27 GS:7 HC:103 AZ:31 PROT:47 SAL:2

**11**  
Llenties estofades amb verdures  
Trita de patata i carbassó al forn amb amanida d'enciam i olives  
logurt i pa (sense gluten)  
VE:3.224/771 GT:31 GS:8 HC:100 AZ:11 PROT:26 SAL:2

**12**  
Paella d'arròs integral amb verdures  
Mandonguilles amb salsa (sense gluten)  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:3.675/879 GT:28 GS:10 HC:125 AZ:25 PROT:40 SAL:2

**13**  
Crema de porros  
Pollastre rostit amb patates rostides  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:2.512/601 GT:13 GS:4 HC:85 AZ:26 PROT:39 SAL:1

**14**  
Sopa de pasta (sense gluten)  
Llom en salsa  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:2.309/552 GT:14 GS:5 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:2

**15**  
Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda)  
Lluç a la planxa amb amanida  
logurt i pa (sense gluten)  
VE:1.802/431 GT:13 GS:5 HC:53 AZ:13 PROT:30 SAL:2

**18**  
Macarrons (sense gluten) amb formatge ratllat  
Abadejo amb allada amb amanida d'enciam i olives  
logurt i pa (sense gluten)  
VE:3.952/945 GT:52 GS:12 HC:80 AZ:15 PROT:51 SAL:2

**19**  
Mongeta verda amb patates  
Pit de pollastre amb amanida  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:2.111/505 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:26 PROT:31 SAL:1

**20**  
Cigrons amb verdures  
*Tortilla de patata al horno* amb amanida  
Fruita i pa (sense gluten)  
VE:3.513/840 GT:24 GS:4 HC:125 AZ:35 PROT:39 SAL:1

**21**  
Brocoli al vapor amb patates  
Hamburguesa (sense gluten) amb amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i pa (sense gluten)  
VE:2.211/529 GT:27 GS:9 HC:57 AZ:10 PROT:30 SAL:2

**22**  
**REVISAR ETIQUETA POSTRE**  
Arròs amb salsa de tomàquet casolana  
Peix a la planxa amb patates fregides  
Postres especials i pa (sense gluten)  
VE:3.401/814 GT:25 GS:5 HC:115 AZ:21 PROT:36 SAL:2

**25**  
**VACANCES SETMANA SANTA**

**26**  
**VACANCES SETMANA SANTA**

**27**  
**VACANCES SETMANA SANTA**

**28**  
**VACANCES SETMANA SANTA**

**29**  
**VACANCES SETMANA SANTA**