

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense Gluten

DI26	Dt27	Dc28	Dj29	Dv01	Mitjana diària de nutrients
				Col amb patata trinxada  Fricandó de vedella, farina sense gluten, amb pastanaga  Peça de fruita de temporada	E= 718,67Kcal Lípids= 29,64g Saturats= 5,70g HdC= 83,54g Sucres= 18,14g Prot= 22,38g Fibra= 13,54g
DI04	Dt05	Dc06	Dj07	Dv08 <i>Menú especial</i> <b>Festa Major</b>	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor  Llenties amb arròs  Peça de fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga  Pollastre amb salsa  Peça de fruita de temporada	Arròs a la cassola  Truita d'espínacs amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	Mongetes blanques amb carbassó  Peix al forn amb enciam i blat de moro   Peça de fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten  Botifarra amb bastonets de pastanaga  Plàtan amb "sirope" de xocolata	E= 7795,57Kcal Lípids= 27,24g Saturats= 6,35g HdC= 85,40g Sucres= 6,35g Prot= 30,65g Fibra= 12,51g
DI11	Dt12	Dc13	Dj14	Dv15	Mitjana diària de nutrients
Arròs saltat amb verdures  Peix arrebossat, farina sense gluten, amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	Bròquil amb patata  Llom amb salsa de mostassa   Peça de fruita de temporada	Espirals, sense gluten, amb tomàquet i formatge ratllat  Peix fresc amb enciam i olives  Peça de fruita de temporada	Crema de porros  Pollastre rostit amb tomàquet i ceba  logurt natural "Boisans" 	Cigrons amb espínacs  Truita de patates amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	E= 747,76Kcal Lípids= 26,65g Saturats= 6,39g HdC= 77,99g Sucres= 20,29g Prot= 29,59g Fibra= 11,42g
DI18	Dt19	Dc20	Dj21	Dv22	Mitjana diària de nutrients
Llenties estofades amb pastanaga  Truita francesa amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	Arròs a la napolitana  Pernilets de pollastre al forn amb cogombre amanit   logurt natural "Ubach" 	Crema de verdures  Fideus, sense gluten, a la cassola amb verdures i mongetes seques  Peça de fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata  Escalopa de porc arrebossada, farina sense gluten, amb bastonets de pastanaga   Peça de fruita de temporada	Escudella barrejada amb pasta sense gluten i cigrons   Peix al forn amb samfaina   Peça de fruita de temporada	E= 755,44Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 89,08g Sucres= 21,77g Prot= 30,23g Fibra= 14,29g
DI25	Dt26	Dc27	Dj28	Dv29	Mitjana diària de nutrients

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