

DILLUNS

- 2 (*) Trinxat de verdures (200g - 1R de col i 65g - 1R de patata)
 (*) 100g - 2R Llenties sense gluten estofades amb 40g - 1R arròs
 (*) 1R Fruita del temps i 20g - 1R pa sense gluten

- 9 (*) 200g - 1R Puré de carbassa sense crostons (amb 195g - 3R de patata)
 Tuita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 16 (*) 180g - 4R Pasta sense gluten al pesto (formatge, oli i alfàbrega)
 (*) Hamburguesa de vedella sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 23 (*) 200g - 1R Crema de carbassó sense crostons
 (*) 135g - 3R Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

DIMARTS

- 3 (*) 180g - 4R Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet
 Tuita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 10 (*) Sopa de verdures casolana amb 90g - 2R pasta sense gluten
 (*) Mandonguilles mixtes sense al·lèrgens amb tomàquet i 130g - 2R patates a daus
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 17 (*) 200g - 1R Crema de verdures (porros i pastanaga) amb 195g - 3R patata
 Ragú de gall dindi amb bolets i ceba
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 24 (*) 300g - 1R Minestra de verdures (mongeta verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
 (*) Estofat de porc amb 115g - 3R arròs pilaf
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

DIMECRES

- 4 (*) 220g - 4R Patates especiades amb oli, orenga i alfàbrega
 Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 11 (*) 220g - 4R Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
 Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 18 (*) 150g - 3R Llenties sense gluten guisades amb hortalisses (carbassa i pebrot vermell)
 (*) 120g - 1R Tuita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 25 (*) Sopa de peix casolana amb 135g - 3R pasta sense gluten
 (*) 120g - 1R Tuita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

DIJOS

- 5 (*) 220g - 4R Cigrons estofats amb espinacs
 Cap de llom al forn amb salsa de xampinyons
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 12 (*) 190g - 5R Arròs 3 delícies
 (*) Peix fresc segons mercat a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 (*) 125g - 1/2R logurt natural sostenible sense sucre i 30g - 1,5R pa sense gluten

- 19 LLINGÜES DEL MÓN MEXICÀ
 (*) 150g - 4R Arròs mexicà (tomàquet, ceba, pastanaga i 50g - 1/2R pèsols)
 (*) Tires de pollastre saltades amb formatge i 15g - 1R natxos
 (*) 30g - 1,5R Pa de pessic sense al·lèrgens

- 26 (*) 220g - 4R Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassa i ceba)
 (*) Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

DIVENDRES

- 6 (*) 150g - 4R Paella vegetal amb brou casolà (carxofes, 50g - 1/2R pèsols i pebrots)
 Salmó al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 (*) 125g - 1/2R logurt natural sostenible sense sucre i 40g - 2R pa sense gluten

- 13 (*) 150g - 1/2R Mongeta verda amb 130g - 2R patata
 (*) 110g - 2R Cigrons amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrots i albergínia)
 (*) 1R Fruita del temps i 30g - 1,5R pa sense gluten

- 20 (*) 220g - 4R Patates estofades amb hortalisses (porros i pebrots)
 Lluç a l'allet amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
 (*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 27 (*) 150g - 4R Arròs integral amb tomàquet
 Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 (*) 20g - 1R Ou de pasqua i 40g - 2R pa sense gluten

ESCOLA ROSSELLÓ PÒRCEL

DIABÈTIC SENSE GLUTEN 7R

*ELS GRAMATGES DELS PLATS SÓN EN CUIT.

*GRAMATGE FRUITA: 100G-1R POMA/TARONJA/PERA O 50G-1R PLÀ TAN.

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada

e

PRIMAVERA DE SUPERPODERS !

La primavera arriba amb colors màgics!
 Maduixes que et fan córrer com el vent,
 cireres - pilotes d'energia,
 espinacs que et converteixen en heroi!
 Cada mossegada: una missió!
 Bon profit, arquitectes de la salut!

Hola, sóc CAROTET!
 Arriba la primavera: juguem, mengem sa i somriem amb energia.

Bons Hàbits!
 Descansa bé dormint prou hores, perquè el teu reparador recarrega energies i millora l'aprenentatge.

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU AIGUA

