

DILLUNS

- 1 (*) 200g - 1R Crema de carbassó (amb 195g - 3R de patata)
Cap de llom al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
(*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 8 (*) 200g - 2R Pèsols amb 130g - 2R patata
(*) Botifarra de pagès al forn amb 40g - 1R timbal d'arròs
(*) 1R Fruita del temps i 20g - 1R pa sense gluten

- 15 (*) 200g - 1R Crema de carbassa sense crostons (amb 195g - 3R de patata)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
(*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

DIMARTS

- 2 (*) 135g - 3R Pasta sense gluten al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
(*) 120g - 1R Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 9 (*) 220g - 4R Amanida de patata (tonyina, tomàquet i olives)
Truita francesa amb formatge i amanida (cogombre, pastanaga i blat de moro)
(*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 16 (*) 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

DIMECRES

- 3 (*) 220g - 4R Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i ceba)
(*) Pollastre arrebossat sense gluten (15g - 1R pa ratllat sense gluten) amb amanida (enciam, olives i cogombre)
(*) 1R Fruita del temps i 20g - 1R pa sense gluten

- 10 (*) 80g - 2R Arròs integral amb tomàquet
(*) 110g - 2R Cigrons ECO guisats amb verdures (carbassó i pastanaga)
(*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 17 (*) 115g - 3R Arròs amb verdures (pastanaga, porros i xampinyons)
(*) Bacallà amb 65g - 1R patata panadera al forn
(*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

DIJOUS

- 4 (*) 150g - 1/2R Mongeta verda amb 100g - 1,5R patata
(*) 100g - 2R Llenties sense gluten estofades amb porros i pastanaga
(*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 11 (*) Fideuà vegetal amb brou casolà i 160g - 3,5R de pasta sense gluten (mongeta verda, carbassa i ceba)
(*) Peix blanc arrebossat sense gluten (15g - 1R pa ratllat sense gluten) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(*) 125g - 1/2R logurt natural sostenible sense sucre i 40g - 2R pa sense gluten

- 18 (*) 165g - 3R Cigrons saltats amb pebrots i ceba
(*) 120g - 1R Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i cogombre)
(*) 1R Fruita del temps ECO i 40g - 2R pa sense gluten

DIVENDRES

- 5 (*) 150g - 4R Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i 50g - 1/2R pèsols)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet i enciam)
(*) 125g - 1/2R logurt natural sostenible sense sucre i 40g - 2R pa sense gluten

- 12 (*) 150g - 1/2R Bròquil amb 230g - 3,5R patata
Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(*) 1R Fruita del temps i 40g - 2R pa sense gluten

- 19 **MENÚ FINAL DE CURS**
(*) 180g - 4R Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(*) 50g - 1R Gelat de terrina 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 PIÀTAN.

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

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

L'ESTIU MÉS GAUDÍ!

El curs acaba amb un mosaic de colors!

Com el trencadís, el nostre plat és un mosaic de colors i sabors. Menja fruita fresca i hidrata't bé per a un estiu ple d'aventures

Visca les vacances!

Bon profit i feliç esport!

Hola, soc CAROTET!
Al juny: beu aigua, menja fruita fresca i celebrem el FINAL DE CURS amb energia!

Bons Habits! Beu aigua fresca cada dia, perquè la hidratació sense sucre manté el cos actiu i la ment concentrada.

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA SENSE GLUTEN I AIGUA

endermar

menús
sostenibles

Juny

