

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 -amanida de <u>lenties s/gluten</u> (tomàquet, pastanaga i cogombre) -estofat de vedella amb ceba i tomàquet -fruita del temps	2 -amanida <u>de pasta s/gluten</u> (tomàquet, pastanaga, olives verdes) -truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro) -fruita del temps	3 -arròs tres delícies -pollastre a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) -iogurt natural	4 -mongeta tendra amb patata -gallineta a la planxa amb amanida (cogombre i tomàquet) -fruita del temps	5 -crema de meló -hamburguesa vegetal amb patates fregides -fruita del temps
8 -empedrat de mongeta blanca (pebrot vermell i verd, ceba, tomàquet, olives) -ous remenats amb xampinyons -fruita del temps	9 - <u>pasta s/gluten</u> amb salsa de bolets -pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives) -fruita del temps	10 - crema de carbassa freda - <u>lenties s/gluten</u> estofades amb verdura -fruita del temps	11 -arròs integral amb salsa de tomàquet -salsitxes a la planxa amb albergínia -fruita del temps	12 -amanida de patata (tomàquet, olives, blat de moro i ceba) -salmó al forn amb amanida (enciam i tomàquet) -iogurt natural
15 -cigrons ecològics amb espinacs -rodó de gall dindi al forn amb verdures -iogurt natural	16 -arròs a la milanesa (ceba, pastanaga, pèsols) -truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) -fruita del temps	17 -trinxat de col i patata amb pernil dolç -rap al forn amb amanida (enciam i tomàquet) -fruita del temps	18 - <u>pasta s/gluten</u> saltejada amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd, carbassó) -pollastre a la planxa amb amanida (enciam i cogombre) -fruita del temps	19 -vichyssoise freda -mongeta blanca ecològica a la marinera -fruita del temps

-El pa d'acompanyament dels plats es donarà sense gluten.

-Un o dos cops al mes s'incorpora la varietat de pasta o arròs integral i d'arròs o llegum ecològic.

-L'oli que s'utilitza per cuinar és oli de gira-sol alt oleic i per amanir oli d'oliva verge extra i sal iodada.

-Les racions s'adapten al grup d'edat i es respecta la sensació de gana dels infants i joves.

Menús elaborats per la dietista-nutricionista Dúnia Micolau
amb nº col. CAT002920 de Central Borne