

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten					Mitjana diària de nutrients
dl04 Arròs integral amb verdures Llenties estofades Peça de fruita de temporada	dt05 Crema de pastanaga Daus de pollastre saltats amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dc06 Cigrons estofats Truita de patates amb tomàquet i olives negres Peça de fruita de temporada	dj07 Trio de verdures amb patates Estofat de vedella logurt natural La Fageda	dv08 Amanida de pasta sense gluten Peix al forn amb enciam i col llombarda Peça de fruita de temporada	E = 732 Kcal Lípids = 26,8g Saturats = 4,6g HdC = 95,2g Sucres = 22,8g Prot = 33,4g Fibra = 18,9g
dl11 Pasta sense gluten al pesto Truita de pernil amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	dt12 Amanida de cigrons Llom adobat amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc13 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb tomàquet i ceba logurt natural Ubach	dj14 Arròs integral amb tomàquet Peix fresc amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	dv15 Crema de carbassó Pizza sense gluten a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	E = 761Kcal Lípids = 29,1g Saturats = 6,5g HdC = 76,8g Sucres = 22,3g Prot = 31,1g Fibra = 13,5g
dl18 Pèsols amb patates i pernil Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	dt19 Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Ous remenats amb carbassó, enciam i olives Peça de fruita de temporada	dc20 Menú  Andalusia Patates guisades Peixet fregit sense gluten amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	dj21 Arròs a la cassola Cigrons amb pisto Peça de fruita de temporada	dv22 Vicchyssoise Gall dindi amb salsa de mostassa logurt natural ecològic Boisans	E = 749 Kcal Lípids = 25,2g Saturats = 5,0g HdC = 76,9g Sucres = 21,7g Prot = 36,5g Fibra = 14,6g
dl25 Bròquil amb patata Vedella a la jardinera Peça de fruita de temporada	dt26 Amanida d'arròs integral Truita de formatge amb enciam i cogombre Peça de fruita de temporada	dc27 Fideuà sense gluten de peix Empedrat de mongeta blanca Peça de fruita de temporada	dj28 Crema de verdures Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga logurt natural Ubach	dv29 Llenties saltades amb carbassó Peix fresc amb tomàquet i olives Peça de fruita de temporada	E = 692 Kcal Lípids = 25,1g Saturats = 4,6g HdC = 90,8g Sucres = 20,1g Prot = 32,9g Fibra = 16,2g

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