

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense gluten					Mitjana diària de nutrients
<b>dl04</b> <b>BON INICI DE CURS</b> <b>23-24</b>	<b>dt05</b> Espaguets sense gluten al pesto d'alfàbrega Calamars casolans, farina sense gluten, a la romana amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dc06</b> Arròs amb tomàquet Gall d'indi amb amanida Peça de fruita de temporada	<b>dj07</b> Amanida de patata Bacallà amb samfaina Peça de fruita de temporada	<b>dv08</b> Vichyssoise Pollastre rostit amb patates Peça de fruita de temporada	E= 784,55 Kcal Lípids= 24,76g Saturats= 5,34g HdC= 87,81g Sucres= 20,86g Prot= 30,05g Fibra= 11,03g
<b>dl11</b>	<b>dt12</b> Espaguets sense gluten al pesto d'alfàbrega Calamars casolans, farina sense gluten, a la romana amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dc13</b> Mongeta tendra amb patates Llom amb sofregit de tomàquet Peça de fruita de temporada	<b>dj14</b> Empedrat de cigrons Truita de patates amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dv15</b> Amanida d'arròs Daus de gall d'indi saltats amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	E= 769,66Kcal Lípids= 22,51g Saturats= 4,94g HdC= 90,90g Sucres= 22,84g Prot= 30,57g Fibra= 13,70g
<b>dl18</b> Crema de verdures Espirals, sense gluten, a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	<b>dt19</b> Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita de formatge amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc20</b> Amanida de pasta sense gluten Peix fresc amb bastonets de pastanaga logurt natural "UBACH"	<b>dj21</b> Bròquil amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dv22</b> Minestra de verdures Fricandó de vedella, sense gluten, amb patates Peça de fruita de temporada	E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres=20,45g, Prot=29,45g Fibra= 11,03g
<b>dl25</b> Fideuà, sense gluten, de verdures Ous al forn amb tomàquet gatinat Peça de fruita de temporada	<b>dt26</b> Bròquil amb patata Hamburguesa mixta amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc27</b> Mongetes blanques estofades amb pastanaga Maira de Palamós, farina sense gluten, amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dj28</b> Crema de carbassó Estofat de gall d'indi amb pèsols logurt natural "Boisans"	<b>dv29</b> Arròs saltejat amb verdures Peix fresc a la marinera amb patates i cigrons Peça de fruita de temporada	E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres= 21,88g Prot=31,16 Fibra= 13,42g
<b>dl02</b>	<b>dt03</b>	<b>dc04</b>	<b>dj05</b>	<b>dv06</b>	E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g

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 continuarà 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