

Sense Gluten, Lactosa ni Llet

Juny 2017



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>5</p> <p>FESTIU</p>	<p>6</p> <p>Tallarines (s/gluten) amb tomàquet sofregit</p> <p>Kcal: 722 Prot: 34g Greixos: 29g H.C: 81g</p> <p>Nuggets de pollastre casolans (s/gluten, lactosa ni llet) amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb sípia</p> <p>Kcal: 695 Prot: 32g Greixos: 32g H.C: 70g</p> <p>Hamburguesa mixta (s/gluten) amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Mongeta verda amb patata i pernil cuit (s/gluten, lactosa ni llet)</p> <p>Kcal: 638 Prot: 43g Greixos: 24g H.C: 62g</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>logurt (s/lactosa) o fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>FESTIU</p>
<p>12</p> <p>Amanida fresca de llegums (amb tomàquet, olives, ceba tendra i blat de moro)</p> <p>Kcal: 767 Prot: 35g Greixos: 37g H.C: 73g</p> <p>Salsitxes amb salsa de tomàquet i patates xips (s/gluten, lactosa ni llet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Crema tèbia de carbassa, pastanaga, ceba i patata (s/lactosa ni llet) amb rostes (s/gluten)</p> <p>Kcal: 638 Prot: 34g Greixos: 28g H.C: 61g</p> <p>Pernils de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis (s/gluten) "Bolonyesa" amb tomàquet</p> <p>Kcal: 765 Prot: 27g Greixos: 37g H.C: 82g</p> <p>Trita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</p> <p>Fruita del temps amb rajolí de xocolata (s/gluten, lactosa ni llet)</p>	<p>8</p> <p>Llescat de patata, tomàquet i ceba</p> <p>Kcal: 719 Prot: 26g Greixos: 36g H.C: 73g</p> <p>Bacallà al forn amb verdures cuites</p> <p>Fruita del temps amb rajolí de xocolata (s/gluten, lactosa ni llet)</p>	<p>9</p> <p>Crema tèbia de porro (s/lactosa ni llet) amb rostes (s/gluten)</p> <p>Kcal: 778 Prot: 39g Greixos: 39g H.C: 66g</p> <p>Estofat de vedella amb pèsols, pastanaga i patata</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>19</p> <p>Arròs amb tomàquet i tonyina</p> <p>Kcal: 612 Prot: 34g Greixos: 20g H.C: 74g</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</p> <p>logurt (s/lactosa) o fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Amanida de pasta (s/gluten) amb pernil cuit (s/gluten, lactosa ni llet) i pinya</p> <p>Kcal: 756 Prot: 44g Greixos: 27g H.C: 83g</p> <p>Fricandó de vedella (s/gluten) amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Crema tèbia de verdures (s/lactosa ni llet) amb rostes (s/gluten)</p> <p>Kcal: 751 Prot: 25g Greixos: 39g H.C: 76g</p> <p>Plat combinat festiu (s/gluten, lactosa ni llet) amb tomàquet amanit i patates xips (s/gluten, lactosa ni llet)</p> <p>Fruita en almívar</p>	<p>15</p> <p>Amanida d'arròs (plat s/gluten, lactosa ni llet)</p> <p>Kcal: 714 Prot: 43g Greixos: 37g H.C: 52g</p> <p>Estofat de gall dindi al curry amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Fideus (s/gluten) a la cassola</p> <p>Kcal: 642 Prot: 30g Greixos: 21g H.C: 83g</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre</p> <p>logurt (s/lactosa) o fruita del temps</p>

Bones vacances!



Tots els àpats s'acompanyen de pa (s/gluten) i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / El pa, les pastes i les farines són sense gluten ni cap tipus de làctic, de la mateixa manera que els aliments processats (salsitxes, pernil dolç, brotxetes...) / Les salses seran d'elaboració pròpia tenint en compte la intolerància / Tots els etiquetatges són revisats per tal d'assegurar-nos que no contenen gluten ni lactosa ni llet / Aquest menú s'elabora amb olis i recipients a part / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat / La informació nutricional correspon amb el menú basal.