

MAIG2017 MENÚ NO GLUTEN

MENU BASAL MAIG 2017
ESCOLA ENXENETA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU	FESTIU	3 MONGETA VERDA AMB PATATES ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB ARRÒS FRUITA Kcal: 499 HC(G): 66,2 LIP(G): 16,1 P(G): 23,3	4 AMANIDA DE PASTA (apte per celíac) BACALLÀ AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA Kcal: 462 HC(G): 43,1 LIP(G): 24,6 P(G): 18,7	5 CREMA DE CARBASSA CALAMAR A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO LÀCTIC Kcal: 511 HC(G): 51,9 LIP(G): 25,1 P(G): 18,5
		Amanida variada/Pollastre marinat/Fruita	Amanida de tomàquet i tonyina/Truita de pernil cuit/Fruita	Espinacs saltejats amb panses/ Gall d'indi amb all i xampinyons/Fruita
8 AMANIDA D'ARRÒS REMENAT DE XAMPINYONS AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA KCAL: 577 HC(G): 63,1 LIP(G): 29,6 P(G): 16,4	9 COL AMB PATATA BISTEC DE VEDELLA AMB ARRÒS FRUITA KCAL: 455 HC(G): 130 LIP(G): 65,4 P(G): 32,8	10 FIDEUS A LA CASSOLA (apte per celíac) SEITÓ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA KCAL: 554 HC(G): 54,4 LIP(G): 28,2 P(G): 22,6	11 ENSALDILLA RUSSA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB UNA MUNTANYETA D'ARRÒS FRUITA KCAL: 687 HC(G): 80 LIP(G): 31 P(G): 24,5	12 AMANIDA DE CIGRONS CUETES RAP AMB SALSA VERDA I ENCIAM AMB PASTANAGA RATLLADA LÀCTIC KCAL: 541 HC(G): 50,7 LIP(G): 25 P(G): 28,9
Amanida de cuscús/Bacallà al forn amb rúcula/Fruita	Carbassó a tires saltejat amb gambetes/Truita francesa/Fruita	Crema de carbassa i pastanaga/Truita de ceba/Fruita	Tomàquet farcit d'arròs/Sardines al forn amb ceba i patata/fruita	Pizza cassolana amb base de coliflor/Macedonia
15 MACARRONS INTEGRALS AMB CREMA DE PORROS, XAMPINYONS I BACÓN (apte per celíac) TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA KCAL: 628 HC(G): 55 LIP(G): 39 P(G): 17	16 MONGETES BLANQUES ESTOFADES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA KCAL: 513 HC(G): 59,1 LIP(G): 22,1 P(G): 22,9	17 MINISTRA DE VERDURA AMB PERNIL SALAT ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA FRUITA KCAL: 495 HC(G): 57,9 LIP(G): 19,3 P(G): 24,3	18 ARRÒS A LA CASSOLA MAIRA AL FORN, ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA KCAL: 522 HC(G): 57,6 LIP(G): 26,8 P(G): 15,1	19 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA* PIT DE POLLASTRE A LA TARONJA AMB ARRÒS LÀCTIC KCAL: 634 HC(G): 64,8 LIP(G): 26,7 P(G): 34,5
Timbal d'albergínia i ou/Llom de porc a la planxa amb enciam i tomàquet/ Fruita	Amanida catalana/Hamburguesa de pollastre amb patata al caliu/ Fruita	Arròs integral a la cubana (ou a la planxa i plàtan)/ Làctic	Carxofes al forn/Filet de vedella a la planxa amb cuscús de guarnició/fruita	Sopa de arròs/ Remenat de xampinyons/ Compota de poma
22 MACARRONS AMB OLI, ORENGA I FORMATGE (apte per celíac) FILET DE BACALLÀ AMB AMANIDA FRUITA KCAL: 621 HC(G): 71,9 LIP(G): 30,1 P(G): 16	23 MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET TRUITA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA KCAL: 550 HC(G): 48,9 LIP(G): 32,3 P(G): 19	24 BRÒQUIL AMB PATATA LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB MUNTANYETA D'ARRÒS ESPECIAL FRUITA KCAL: 496 HC(G): 49,2 LIP(G): 25,5 P(G): 21	25 ARRÒS CALDÒS BROQUETES DE GALL D'INDI AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA KCAL: 543 HC(G): 60,2 LIP(G): 22 P(G): 28,1	26 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES (apte per celíac) ESTOFAT DE SIPIA AMB PATATA LÀCTIC KCAL: 430 HC(G): 35,1 LIP(G): 21,9 P(G): 17,2
Rissoto de coliflor/Hamburguesa de pollastre/Fruita	Arròs basmati/Verat al forn amb amanida/Fruita	Wook de verdures amb fideus Udon/Fruita	Bròquil amb patata/Ous farcits amb alvocat/Fruita	"Fajitas" de pollastre i verdures/Fruita
29 LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PISTO AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA KCAL: 473 HC(G): 35,4 LIP(G): 31,5 P(G): 13,3	30 AMANIDA DE PASTA (apte per celíac) PLATJA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA KCAL: 508 HC(G): 52,6 LIP(G): 24,9 P(G): 21,2	31 VICHYSOISE AMB ROSTES (apte per celíac) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CONFITADA FRUITA KCAL: 661 HC(G): 65,8 LIP(G): 32,8 P(G): 19,9		
Gaspatxo amb rostes /Pollastre marinat/Fruita	Crema de pèsols/Varetes de peix amb enciam i tomàquet/Fruita	Espinacs amb panses /Verat a la planxa amb arròs/Fruita		

[Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, lentilles...) i l'arros són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.