



# MENÚS ESCOLA ITACA MES D'OCTUBRE 2018 SENSE GLUTEN



Dilluns 1				Dimarts 2				Dimecres 3				Dijous 4				Divendres 5			
Arròs blanc amb tomàquet				Brou vegetal amb fideus sense gluten				Mongetes seques estofades (ceba, tomàquet, llorer)				Macarrons sense gluten amb fines herbes				Bròquil amb patates			
Lluç amb tomàquet i enciam amanit				Truita amb patata amb barreja d'enciams				Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro				Fricandó de porc amb salsa i xampinyons				Pollastre guisats al forn amb enciam			
Fruita				logurt de granja				Fruita				Fruita				Fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
734	26	29	96	739	27	24	100	754	22	27	122	728	24	28	100	716	28	26	90
Dilluns 8				Dimarts 9				Dimecres 10				Dijous 11				Divendres 12			
Escudella barrejada amb galets sense gluten				Mongetes tendra amb patata				Arròs amb verdures				Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba, pastanaga, tomàquet)							
Vedella estofada amb salsa i daus de patata				Filet d'au planxa amb pastanaga ratllada				Filet de bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro				Mandonguilles de vedella i porc sense gluten							
Fruita				logurt de granja				Fruita				Fruita							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
682	26	22	90	652	24	25	84	752	28	29	96	674	26	27	83				
Dilluns 15				Dimarts 16				Dimecres 17				Dijous 18				Divendres 19			
Arròs amb salsa tomàquet				Cigrons estofats amb verdures (carbassó, ceba, pebrot, pastanaga)				Crema de tardor (pastanaga, carbassa, ceba, patata)				Espirals sense gluten amb fines herbes				Ensaladilla tèbia (mongetes tendres, patata, pastanaga)			
Filet de lluç amb amanida				pollastre sencer rostit amb toc de mel amb enciam i olives				Gall dindi a daus estofats amb verdures				Croquetes de bacallà sense gluten amb enciam i pastanaga ratllada				Hamburguesa de vedella amb salsa tomàquet			
Fruita				logurt de granja				Fruita				Fruita				Fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
746	26	32	96	673	25	22	90	679	19	27	100	715	23	26	101	799	31	24	106
Dilluns 22				Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26			
Espinacs amb patates a l'allada				Espaguëtis sense gluten carbonara (bacó, ceba, llet, formatge)				Trinxat de col i patates saltejat amb ceba				Mongetes seques estofades (ceba, tomàquet, llorer)				Arròs de verdures			
Salsitxes amb enciam i tomàquet				Truita de ceba i patata enciam i pastanaga				Pollastre rostit al forn al romaní amb carbassó				Calamars sense gluten amb enciam i tomàquet				Filet de lluç Al forn amb enciam i olives			
Fruita				logurt de granja				Fruita				Macedònia de fruites				fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
738	22	34	101	694	26	23	92	732	28	27	93	665	25	27	83	738	22	34	101
Dilluns 29				Dimarts 30				Dimecres 31 <i>menú triat per 6è</i>				<p>La Fruita serà de proximitat : poma, plàtan, pera, meló, síndria. Per a qualsevol dubte en referència al menú podeu contactar amb l'equip de dietistes- nutricionistes <a href="mailto:info@cesnut.com">info@cesnut.com</a></p>							
Llenties pardina estofades (ceba, pastanaga, tomàquet)				Mongetes tendra amb patates				Sopa de galets sense gluten											
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada				paella mar i muntanya (sèpia, porc, gambetes, pollastre)				Pollastre arrebossat sense gluten amb patates fregides											
Fruita				logurt de granja				Postre											
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC								
744	28	29	94	756	28	29	97	671	19	27	98								
Dimecres pa integral - logurt de granja																			