



ESCOLA ITACA MES DE FEBRER 2019 SENSE GLUTEN

Dilluns 4				Dimarts 5				Dimecres 6				Dijous 7				Divendres 1			
Arròs tres delícies (tonyina, pastanaga, blat de moro) Truita de patates i ceba enciam Fruita del temps				Fideuà sense gluten de sèpia (sèpia, gambetes ,fumet de peix) F. bacallà amb enciam i olives logurt de granja				Cigrons estofats Filet de lluç planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps				Ensaladilla tèbia (pèsols, patata, pastanaga , m.tendra) Cuixa de pollastre a la planxa amb arròs llarg Fruita del temps				Mongetes amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam Fruita del temps			
Cal 755	Lip 27	Prot 30	HC 98	Cal 757	Lip 29	Prot 26	HC 98	Cal 705	Lip 25	Prot 28	HC 92	Cal 662	Lip 26	Prot 24	HC 83	Cal 694	Lip 26	Prot 21	HC 94
Dilluns 11				Dimarts 12				Dimecres 13				Dijous 14				Divendres 8			
Espirals sense gluten amb fines herbes amb xampinyons saltejats Filet de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Arròs amb sofregit de verdures Hamburgueses de vedella sense gluten amb barreja d'enciam logurt de granja				Crema de verdures d'hivern Estofat de gall dindi sense gluten amb daus de pastanaga Fruita del temps				Mongetes tendra amb patates Pollastre planxa amb Salsa de tomàquet Fruita del temps				Trinxat de col i patata Mandonguilles mixtes sense gluten amb xampinyons Fruita del temps			
Cal 717	Lip 25	Prot 26	HC 97	Cal 733	Lip 25	Prot 28	HC 99	Cal 714	Lip 22	Prot 28	HC 101	Cal 688	Lip 20	Prot 27	HC 100	Cal 656	Lip 24	Prot 22	HC 88
Dilluns 18				Dimarts 19				Dimecres 20				Dijous 21				Divendres 15			
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita del temps				Patates guisades amb costella i xoriço Filet de lluç a amb enciam logurt de granja				Mongetes seques (pastanaga, ceba, tomàquet, oli) Salsitxes amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Menestra de verdures Estofat de porc jardinera sense gluten Fruita del temps				Llenties saltejades amb verdures f. de lluç amb enciam i daus de tomàquet Fruita del temps			
Cal 720	Lip 24	Prot 27	HC 99	Cal 686	Lip 22	Prot 26	HC 96	Cal 714	Lip 26	Prot 25	HC 95	Cal 709	Lip 25	Prot 27	HC 94	Cal 735	Lip 27	Prot 25	HC 98
Dilluns 25				Dimarts 26				Dimecres 27				Dijous 28				Divendres 22			
Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes guisades sense gluten amb daus de pastanaga i xampinyons Fruita del temps				Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet Pollastre a l'allet amb mèsclum d'enciams i olives logurt de granja				Crema de pastanaga i naps Filet de llengüadina amb muntanyeta d'arròs llarg Fruita del temps				Llenties amb verdures Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps				Espaguetis sense gluten amb tomàquet Pollastre arrebossat sense gluten amb barreja d'enciams Fruita del temps			
Cal 648	Lip 24	Prot 21	HC 87	Cal 740	Lip 28	Prot 25	HC 97	Cal 698	Lip 26	Prot 27	HC 89	Cal 759	Lip 27	Prot 29	HC 100	Cal 757	Lip 29	Prot 22	HC 102



La fruita serà de proximitat : poma, pera, taronja, plàtan, mandarina.

Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681