



ESCOLA ITACA SENSE GLUTEN MES DE GENER 2019

	Dimarts 8				Dimecres 9				Dijous 10				Divendres 11						
	Macarrons sense gluten amb sofregit de tomàquet F. bacallà amb enciam i olives Fruita del temps				Arròs tres delícies Pollastre planxa amb mèsclum d'enciams Fruita del temps				Mongeta tendra amb patates Salsitxes de porc amb enciam Fruita del temps				Llenties guisades Filet de lluç planxa amb amb enciam i olives Fruita del temps						
	Cal 683	Lip 27	Prot 25	HC 85	Cal 755	Lip 21	Prot 34	HC 100	Cal 743	Lip 27	Prot 29	HC 96	Cal 732	Lip 28	Prot 27	HC 93			
Dilluns 14				Dimarts 15				Dimecres 16				Dijous 17				Divendres 18			
Espirals sense gluten fines herbes amb formatge Truita de patates amb enciam olives Fruita del temps				Bledes amb patates Hamburguesa de vedella sense gluten amb arròs llarg Fruita del temps				Cigrons estofats Llom amb amanida logurt de granja				Ensaladilla tèbia Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet Filet de lluç amb enciam blat de moro Fruita del temps			
Cal 741	Lip 25	Prot 28	HC 101	Cal 742	Lip 23	Prot 35	HC 100	Cal 673	Lip 25	Prot 22	HC 90	Cal 799	Lip 31	Prot 24	HC 106	Cal 756	Lip 28	Prot 29	HC 97
Dilluns 22				Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26			
Espaguetis sense gluten amb tomàquet Mandonguilles a la jardinera sense gluten Fruita del temps				Mongetes seques estofades Filet de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Brou de verdures amb galets Truita de patates amb enciam i tomàquet logurt de granja				Bròquil amb patates pollastre planxa amb enciam Fruita del temps				Arròs amb sofregit de verdures f. de bacallà amb enciam Fruita del temps			
Cal 671	Lip 19	Prot 27	HC 98	Cal 745	Lip 27	Prot 31	HC 97	Cal 719	Lip 23	Prot 27	HC 101	Cal 744	Lip 28	Prot 29	HC 94	Cal 720	Lip 24	Prot 30	HC 96
Dilluns 28				Dimarts 29				Dimecres 30				Dijous 31				La fruita serà de proximitat poma, pera taronja, mandarina raim Dimecres pa integral Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681 			
macarrons sense gluten amb tonyina i formatge Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps				Crema de verdures Pollastre amb arròs llarg Fruita del temps				Llenties estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, oli) salsitxes sense gluten amb enciam i pastanaga logurt de granja				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet amb verdures Filet de bacallà forn amb barreja d'enciam Fruita del temps							
Cal 776	Lip 32	Prot 25	HC 97	Cal 751	Lip 27	Prot 27	HC 100	Cal 674	Lip 26	Prot 27	HC 83	Cal 674	Lip 26	Prot 27	HC 83				