

COBISA



MES MARÇ

ESCOLA ITACA



MENÚ SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28  7 macarrons s/g a la carbonara (llet, bacó) cuixa de pollastre planxa amb enciam i daus de tomàquet iogurt de granja/poma	1 Sopa minestrone (pastanaga, porro ,col,m.verdes) calamars planxa amb d'enciam i olives iogurt de granja /poma	2 Arròs amb sofregit de ceba tomàquet botifarra a la planxa amb muntanyeta de mongetes seques i enciam fruita de temporada	3 espirals sense gluten amb formatge truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada fruita de temporada	4 crema de verdures de temporada llenties guisades amb hortalisses fruita de temporada
14 Minestra de verdures (carxofa,coliflor,patata) ous al forn gratinats amb beixamel gratinats s/g amb formatge fruita de temporada	8 cigrons amb hortalisses hamburguesa de coliflor amb salsa de tomàquet fruita de temporada	9 trinxat de bledes amb patates filet de lluç arrebossat casolà s/g amb barreja d'enciams fruita de temporada	10 mongetes pintes guisades truita francesa amb formatge amb tomàquet i enciams fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (pastanaga,blat de moro,olives) Estofat de porc amb pèsols i bolets fruita de temporada
21 patates,pastanaga, amb mongeta tendra truita francesa amb enciam i tomàquet iogurt de granja/ poma	15 Amanida d'enciams Pastanaga, tomàquet amb daus de poma i anous Arròs caldós amb costella fruita de temporada	16 llenties guisades amb hortalisses hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet iogurt de granja / fruita	17 fideuà s/g (sèpia,fumet,gambetes) filet de bacallà al forn amb enciam i olives fruita de temporada	18 Ensaladilla russa tèbia estofat de gall dindi s/g amb xampinyons fruita de temporada
28 fesolets guisats amb hortalisses pollastre amb enciam i tomàquet fruita de temporada	22 Espaguetis s/g amb sofregit de tomàquet escalopa de pollastre s/ g amb barreja d'enciams fruita de temporada	23 Paella d'hortalisses d'arròs filet de palometa al forn amb enciam i olives fruita de temporada	24 Vichyssoise amb pipes de carbassa llenties guisades amb verdures fruita de temporada	25 brou de verdures amb llegum i pasta s/g cuixa de porc guisat amb daus carbassa i bolets fruita de temporada
29 trinxat de bròquil amb patates mandonguilles de vedella i porc s/g amb salsa i bolets fruita de temporada	30 Arròs amb sofregit de ceba filet de lluç al forn amb enciam i remolatxa fruita de temporada	31 crema de carbassa i pastanaga truita amb d'enciams i olives fruita de temporada	1 <u>menu triat per 6è</u> espaguetis s/g bolonyesa (amb verdures) "sant jacob" s/ g amb xips de moniato iogurt grec	

pa sense gluten

La fruita
serà de proximitat KM0
: poma, pera taronja,mandarina ...-

Son ecològics : pastes,
arròs

iogurt de granja km 0

Fleca Teixidor on cada dia
s'elabora el pa de manera
tradicional amb massa mare.

Participem amb el projecte de
menjadors més sans i més
sostenibles

MENJADORS escolars
+sans +sostenibles

**dia 22 de Març dia
mundial de l'aigua**

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT

Nº0681

CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional