



Alimentació Escolar Saludable

DIETA SENSE GLUTEN I 6.5R HC

FEBRER 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATES (100g de patates)	SALTAT DE LLENTIES I VERDURES (sense gluten) (200g de lleties i 50g de patates)	ARRÒS (sense gluten) AMB Salsa de TOMÀQUET (180g d'arròs)	BLEDES FRESQUES AMB PATATES (100g de patates)	ESPIRALS (135g d'espivals sense gluten) AMB VERDURETES (pastanaga, ceba i pebrot)
CAP DE LLOM AMB VERDURES I PATATES (100g de patates) (sense gluten)	FILET DE GALL DINDI AMB ENCIAM, API I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ I PASTANAGA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB PASTA BULLIDA (90g de pasta sense gluten) AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE	OU DUR AMB VERDURES I PATATES (30g de patates) (sense gluten)
¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	IOGURT NATURAL/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA
10	11	12	13	14
CREMA DE PÈSOLS (125g de patates i 150g de pèsols) (sense gluten)	MONGETA TENDRA SALTADA AMB PATATES (200g de patates) I PERNIL (sense gluten)	ESPAGUETIS (180g d'espaguetis sense gluten) AMB Salsa de TOMÀQUET I FORMATGE	LLENTIES DE PROXIMITAT ESTOFADES (200g de lleties i 50g de patates)	SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS (45g d'arròs sense gluten)
MANDONGUILLES (sense gluten) AMB AMANIDA TRES COLORS	PERNILETS DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I COL LLOMBARDA	TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	FILET DE GALL DINDI (sense gluten) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	FILET DE RAP AMB ALBERGINIA ARREBOSSADA CASOLANA (2un.gluten) I PASTA BULLIDA (90g de pasta sense gluten)
¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	IOGURT NATURAL/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA
17	18	19	20	21
MACARRONS ECOLÒGICS A LA ITALIANA (180g de pasta sense gluten)	ARRÒS AMB VERDURES (200g d'arròs sense gluten)	SOPA D'AU AMB VERDURES (45g de pasta sense gluten)	MEZCLUM DE LLEGUMS DE PROXIMITAT AMB VERDURES (200g de llegums sense gluten)	CREMA DE VERDURES FRESQUES DE TEMPORADA (100g de patates)
GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE	LLUÇ AMB Salsa BASCA OU DUR I PÈSOLS (50g de pèsols) (sense gluten)	POLLASTRE A LA PLANXA I PATATES AL FORN (135g de patates) AMB ENCIAM TRES COLORS	TRUITA DE FRANCESA AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES	ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES I PASTANAGA (100g de patates) (sense gluten)
¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	IOGURT NATURAL/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA
24	25	26	27	28
CIGRONS DE PROXIMITAT ESTOFATS AMB COL I PASTANAGA (150g de cigrons sense gluten)	SOPA MINISTRONE AMB PASTA (45g de pasta sense gluten)	ESTOFAT DE PATATES AMB CARXOFES I CLOÏSSES (200g de patates) (sense gluten)	ARRÒS A LA CASSOLA (135g d'arròs sense gluten)	RIGATONI AMB Salsa de TOMÀQUET I FORMATGE (180g de rigatoni sense gluten)
LLIBRETS CASOLANS DE GALL DINDI (1un. sense gluten) AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	ESPATLLA DE PORC ROSTIDA AMB VERDURES (sense gluten) I ARRÒS BULLIT (135g d'arròs)	BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	POLLASTRE AL FORN AMB SALTAT DE LLENTIES AMB VERDURETES (100g de lleties) (sense gluten)	TRUITA JARDINERA AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA
¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA	IOGURT NATURAL/ ² PA	¹ FRUITA DE TEMPORADA/ ² PA



LLEGENDA

20g de pa sense gluten²
PES CUIT (pasta, arròs, llegums)

¹ Peça de fruita (poma, taronja, préssec, pera)
o 2 peces de fruita petita (mandarines, kiwi, albercoc) o 1 plàtan mitja

PA, PASTA I ARREBOSSATS SENSE GLUTEN

LLEGENDA

* TRUITES I REMENATS SENSE PATATA (llavat que ho indiqui)

PES CUIT (pasta, arròs i llegums)

* TRUITES I REMENATS SENSE PATATA

³ Salsa de TOMÀQUET CASOLANA (sofregit de tomàquet i ceba)

LLEGENDA

LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ELABORACIÓ DELS PLATS HA DE VERIFICAR QUE ELS MENÚS D'AL·LÈRGIES I INTOLÈRÀNCIES ALIMENTÀRIES NO CONTENEN CAP PRODUCTE PRECUINAT, CONDIMENTAT, ARREBOSSAT COMERCIAL O QUALSEVOL ALTRE QUE PUGUI CONTENIR ELS AL·LÈRGENS I/O ALIMENTS NO PERMESOS