



Alimentació Escolar Saludable

DIETA SENSE GLUTEN I 6.5R HC

MARÇ 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot i llozer) (sense gluten) (150g de llenties) Magra d'au arrebossada casolana (sense gluten) (1 un.) amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	3 Mongeta verda bullida amb patata (200g de patata) Cap de llom amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó) ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	4 Arròs caldós amb verdures (pèsols, pebrot i ceba) (sense gluten) (180g d'arròs) Lluç al forn amb enciam tres colors ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	5 Sopa de peix amb pasta (sense gluten) (45g de pasta) Pollastre a la planxa i patata (200g de patata) amb enciam, blat de moro i soja logurt natural natural sense ensucrar/ ²Pa	6 Cigrons amb bledes (200g de cigrons) Trita de tonyina* amb enciam, pastanaga i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
9 Sopa de brou amb verdures (sense gluten) (45g de pasta) "Taco ranchero" de pollastre (sense gluten) amb patates fregides (90g de patata) ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	10 Espaguetis a la marinera amb musclos i gambes (sense gluten) (180g de pasta) Remenat de carbassó (30g de patata) amb enciam, pastanaga i soja logurt natural natural sense ensucrar/ ²Pa	11 Mongetes blanques amb sofregit (sense gluten) (200g de mongetes blanques) Estofat de gall dindi al forn amb pastanaga i bolets ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	12 Arròs a la cubana amb ou dur (sense gluten) (180g d'arròs) Botifarra de porc a la planxa (sense gluten) amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	13 Coliflor amb patates bullides (150g de patata) Peix de temporada arrebossat casolà (sense gluten) (1un.) amb enciam, api i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
16 Paella de verdures i carxofes (sense gluten) (180g d'arròs) Mandonguilles de vedella amb verdures (sense gluten) ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	17 Mongeta tendra amb patates (150g de patata) Pollastre arrebossat casolà (sense gluten) (1un.) amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	18 Llenties estofades amb verdures (sense gluten) (200g de llegums) Lluç al forn amb enciam, blat de moro i col lombarda ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	19 Brou casolà vegetal amb fideus (sense gluten) (45g de pasta) Gall dindi a la planxa amb arròs saltat (sense gluten) (180g d'arròs) logurt natural sense ensucrar/ ²Pa	20 Macarrons amb formatge (sense gluten) (180g de macarrons) Trita d'espínacs * amb enciam, tomàquet i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
23 Crema de porro (sense gluten) (150g de patata) Gall dindi al forn amb verdurettes i patata (100g de patata) logurt natural sense ensucrar/ ²Pa	24 Fideus a la cassola (sense gluten) (135g de fideus) Peix de temporada arrebossat casolà (sense gluten) (1un.) amb enciam, api i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	25 Verdura tricolor bullida (patata, pastanaga i mongeta tendra) (200g de patata) Salsitxes de porc (sense gluten) amb samfaina casolana (sense gluten) ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	26 Cigrons saltats amb verdures (sense gluten) (150g de cigrons) Trita de patates (30g de patates) amb enciam, tomàquet i formatge ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	27 Arròs blanc amb tomàquet (sense gluten) (180g d'arròs) Pollastre al forn amb enciam, blat de moro i col lombarda ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
30 Espirals amb verdures (sense gluten) (180g d'espírels) Estofat de porc amb enciam tres colors ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	31 Bledes amb patata (150g de patata) Pollastre arrebossat casolà (sense gluten) (1un.) amb enciam, blat de moro i soja ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	LLEGGENDA 20g de pa sense gluten ² 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	LLEGGENDA * TRUITES I REMENATS SENSE PATATA (llevat que ho indiqui) PES CUIT (pasta, arròs i llegums) 3 SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA (sofregit de tomàquet i ceba)	LLEGGENDA LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ELABORACIÓ DELS PLATS HA DE VERIFICAR QUE ELS MENÚS D'AL·LÈRGIES I INTOLÈRANCIES ALIMENTÀRIES NO CONTENEN CAP PRODUCTE PRECUINAT, CONDIMENTAT, ARREBOSSAT COMERCIAL O QUALSEVOL ALTRE QUE PUGUI CONTENIR ELS AL·LÈRGENS I/O ALIMENTS NO PERMESOS