



Alimentació Escolar Saludable

DIETA SENSE GLUTEN

MARÇ 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot i llorer) (sense gluten)</p> <p>Magra d'au arrebossada casolana (sense gluten)</p> <p>amb enciam, cogombre i olives</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>3</p> <p>Mongeta verda bullida amb patata</p> <p>Cap de llom</p> <p>amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó)</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>4</p> <p>Arròs caldós amb verdures (pèsols, pebrot i ceba) (sense gluten)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>amb enciam tres colors</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>5</p> <p>Sopa de peix amb pasta (sense gluten)</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>amb enciam, blat de moro i soja</p> <p>logurt natural/ ²Pa</p>	<p>6</p> <p>Cigrons amb bledes</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>
<p>9</p> <p>Sopa de brou amb verdures (sense gluten)</p> <p>"Taco ranchero" de pollastre (sense gluten)</p> <p>amb patates fregides</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis a la marinera amb musclos i gambes (sense gluten)</p> <p>Remenat de carbassó</p> <p>amb enciam, pastanaga i soja</p> <p>logurt natural/ ²Pa</p>	<p>11</p> <p>Mongetes blanques amb sofregit (sense gluten)</p> <p>Estofat de gall dindi al forn</p> <p>amb pastanaga i bolets</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>12</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur (sense gluten)</p> <p>Botifarra de porc a la planxa (sense gluten)</p> <p>amb enciam, cogombre i olives</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>13</p> <p>Coliflor amb patates bullides</p> <p>Peix de temporada arrebossat casolà (sense gluten)</p> <p>amb enciam, api i blat de moro</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>
<p>16</p> <p>Paella de garrofó i carxofes (sense gluten)</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera (patates i pastanaga) (sense gluten)</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>17</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Pollastre arrebossat casolà (sense gluten)</p> <p>amb enciam, cogombre i olives</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>18</p> <p>Llenties estofades amb verdures (sense gluten)</p> <p>Lluç al forn</p> <p>amb enciam, blat de moro i col lombarda</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>19</p> <p>Brou casolà vegetal amb fideus (sense gluten)</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>amb arròs saltat (sense gluten)</p> <p>logurt natural/ ²Pa</p>	<p>20</p> <p>Macarrons amb formatge (sense gluten)</p> <p>Truita d'espinacs</p> <p>amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>
<p>23</p> <p>Crema de porro (sense gluten)</p> <p>Gall dindi al forn</p> <p>amb verdures</p> <p>logurt natural/ ²Pa</p>	<p>24</p> <p>Fideus a la cassola (sense gluten)</p> <p>Peix de temporada arrebossat casolà (sense gluten)</p> <p>amb enciam, api i blat de moro</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>25</p> <p>Verdura tricolor bullida (patata, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Salsitxes de porc (sense gluten)</p> <p>amb samfaina casolana (sense gluten)</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>26</p> <p>Cigrons saltats amb verdures (sense gluten)</p> <p>Truita de patates</p> <p>amb enciam, tomàquet i formatge</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>27</p> <p>Arròs blanc amb tomàquet (sense gluten)</p> <p>Pizza de tonyina casolana (sense gluten)</p> <p>amb enciam, blat de moro i col lombarda</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>
<p>30</p> <p>Espirals amb verdures (sense gluten)</p> <p>Estofat de porc (sense gluten)</p> <p>amb enciam tres colors</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>31</p> <p>Bledes amb patata</p> <p>Pit de pollastre arrebossat casolà (sense gluten)</p> <p>amb enciam, blat de moro i soja</p> <p>¹Fruita de temporada/ ²Pa</p>	<p>LLEGENDA</p> <p>¹FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>²PA SENSE GLUTEN</p> <p>³SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA (sofregit de tomàquet i ceba)</p> <p>PASTA I ARREBOSSATS SENSE GLUTEN</p>	<p>LLEGENDA</p> <p>LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ELABORACIÓ DELS PLATS HA DE VERIFICAR QUE ELS MENÚS D'AL·LÈRGIES I INTOLÈNCIES ALIMENTÀRIES NO CONTENEN CAP PRODUCTE PRECUINAT, CONDIMENTAT, ARREBOSSAT COMERCIAL O QUALSEVOL ALTRE QUE PUGUI CONTENIR ELS AL·LÈRGENS I/O ALIMENTS NO PERMESOS</p>	<p>ALIMENT CONVIDAT DEL MES:</p> <p>arròs</p> 