



Alimentació Escolar Saludable

DIETA SENSE GLUTEN I AMB 6.5 R DE H.C

GENER 2021

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
LLEGENDA	LLEGENDA	LLEGENDA		
20g de pa sense gluten PES CUIT (pasta, arròs, llegums)	* TRUITES I TRUITAS SENSE PATATA (llevat que ho indiqui)	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		
1 Peça de fruita (poma, taronja, préssec, pera) o 2 peces de fruita petita (mandarines, kiwi, albercoc) o 1 plàtan mitja	PES CUIT (pasta, arròs i llegums)			
PA, PASTA I ARREBOSSATS SENSE GLUTEN	3SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA (sofregit de tomàquet i ceba)			
10	11	12	13	14
Bròquil gratinat (200g de patata) (sense gluten)	Cigrons estofats amb hortalisses de temporada (sense gluten) (200g de cigrons)	Crema de verdures (150g de patata)	Macarrons integrals amb salsa de bolets (sense gluten)(180g de macarrons)	Brou de verdures i arròs (sense gluten)(45g d'arròs)
Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives	Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives	Vedella amb bolets i patata (100g de patata) (sense orellanes) (sense gluten ni derivats)	Truita a la jardinera amb enciam, pastanaga i blat de moro	Pollastre rostit amb ceba, pastanaga i patata (150g de patata)(sense gluten)
1 Fruita de temporada / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa	logurt natural de proximitat / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa
17	18	19	20	21
Crema de pèsols i patata (150g de patata) (sense gluten)	Sopa vegetal amb pasta meravella (sense gluten) (45g de pasta)	Mezclum de llegums amb verdures (sense lleties ni gluten) (200g de mezclum)	Estofat de patates amb verdures de temporada (150g de patates) (sense gluten)	Arròs amb tomàquet (180g d'arròs)
Mandonguilles a la jardinera (sense gluten) amb patates (50g de patata)	Gall dindi a la planxa amb patata (150g de patata) i amanida d'enciam, pastanaga i olives	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, api i olives	Pollastre empanat casolà (1un.) (sense gluten) amb enciam tres colors	Filet de palometa amb verdures al forn
1 Fruita de temporada / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa	logurt natural de proximitat / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa
25	26	27	28	29
Cigrons estofats amb verdures (sense gluten) (200g de cigrons)	Arròs integral caldós amb verdures (sense gluten)(180g d'arròs)	Sopa minestrone (sense gluten)(50g de cigrons)(45g pasta meravella)	Macarrons al pesto (180g de macarrons) (sense gluten)	Crema de carbassa, pastanaga i patata (100g de patata)(sense gluten)
Truita de verdura de temporada amb enciam tres colors	Filet de maira enfarinat casolà (1un.)(sense gluten) amb enciam, ceba i olives	Hamburguesa de vedella (sense gluten) amb xips de patates casolanes (60g de xips) (sense gluten)	Peix de temporada i proximitat (sense gluten) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Pizza casolana amb tomàquet, xampinyons i formatge (100g de pizza)
1 Fruita de temporada / 2 Pa	logurt natural de proximitat / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa	1 Fruita de temporada / 2 Pa