

Heu d'avisar a la coordinadora de menjador de qualsevol eventualitat abans de les 9.30h

Míriam - 655934459
menjadorescolaestel@gmail.com

ESCOLA ESTEL

NO GLUTEN

MARÇ 2018

DIJOUS

Minestra de verdures de temporada
Bacallà al forn amb ceba i patata (4)
Fruita de temporada

1

Proposta per Sopar: Verdures amb patata i pollastre. Fruita

K: 507 H: 50 P: 17 L: 27

DIVENDRES

Crema de carbassa amb patata
Daus de gall indi rostit amb tomàquet(15)
Fruita de temporada

2

Proposta per Sopar: Crema de carbassa i pastanaga. Bikini de

K: 622 H:50 P:23 L: 37

DILLUNS

Carxofes amb pernil (15)
Mongetes estofades
Fruita de temporada

5

Proposta per Sopar: Macarrons integrals amb xampinyons i truita francesa. Fruita

K: 537 H: 62 P:15 L: 26

DIMARTS

Arròs integral amb salsa de tomàquet(9,12)
Salmó amb ceba i tomàquet (4) logurt (7)

6

Proposta per Sopa: Crema de porro. Llibrets amb amanida. Fruita

K:552 H:45 P: 21 L:31

DIMECRES

Brou vegetal amb pasta sense gluten
Hamburguesa de vedella amb xampinyons amb all (15)(12)
Fruita de temporada

7

Proposta per Sopar: Cuscús amb verdures i gambetes. Fruita

K:566 H:56 P:16 L: 30

Crema de verdures de temporada
Truita de patates i ceba amb amanida (3)(12)
Fruita de temporada

8

Proposta per Sopar: Sopa peix amb d'arròs i cigrons. logurt

K:538 H: 41 P: 13 L:37

Espirals sense gluten amb salsa carbonara (7)
Gall d'indi a la llimona amb enciam i pastanaga (15)
Fruita de temporada

9

Proposta per Sopar: Pizza casolana vegetal. Fruita

K: 690 H: 61 P: 27 L:37

Paella de verdures
Truita francesa amb enciam i tomàquet (3)

12

Proposta per Sopar: Sopa de verdures amb quinoa i pollastre. Fruita

K:585 H:73 P:13 L:27

Crema de porro i carbassó
Bacallà amb samfaina(4)
Fruita de temporada

13

Proposta per Sopar: Arròs amb carbassa i ceba amb gambetes. Fruita

K: 621 H: 61 P: 23 L:32

Macarrons sense gluten amb tonyina i formatge (7)(4)
Hamburguesa de xampinyons amb enciam i quinoa amb verdures(6)
Fruita de temporada **ecològica**

14

Proposta per Sopar: Crema de carbassa. Truita de albergínia. Fruita

K:580 H: 57 P: 20 L: 23

Bròquil amb patata
Rostit de carn amb enciam i cogombre (15) logurt (7)

15

Proposta per Sopar: Tirabuixons amb oli i orenga .Verat al forn amb ceba i patata. Fruita

K:600 H: 47 P:16 L: 38

Llenties amb arròs
Lluç en salsa verda amb enciam i tomàquet (4)
Fruita de temporada

16

Proposta per Sopar: Brou vegetal. Fajitas de pollastre . fruita

K:615 H:71 P: 24 L: 27

Arròs amb verdures de temporada
Remenat d'ou i tonyina(3)(4) logurt (7)

19

Proposta per Sopar: Crema d'espínacs i patata. Pollastre a la planxa. Fruita

K: 461 H: 64 P:9,5 L: 19

Crema de xampinyons
Vedella amb suc (15)
Fruita de temporada

20

Proposta per sopar: Minestra de verdures amb tonyina saltejada. Fruita

K:510 H:49 P: 19 L: 12

Brou d'au i verdures amb llàgrimes sense gluten

21

Pinxos de gall d'indi amb enciam i remolatxa(15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Salmó al forn amb arròs, ceba i xampinyons. Fruita

K: 547 H:49 P: 18 L: 31

Espagueti sense gluten a la bolonyesa (15)
Cuetes de rap al forn amb ceba i carxofes (4)
Fruita de temporada

22

Proposta per Sopar: Bròquil i coliflor amb patata. Pollastre marinat. Fruita

K: 672 H: 65 P:26 L:34

Mongeta verda saltejada amb all
Estofat de cigrons
Fruita de temporada

23

Proposta per Sopar: Salsitxes de pollastre amb enciam i patates al forn. Fruita

K: 537 H: 62 P:15 L: 26

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procediments d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, llenties...) i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop al mes. La verdura serà de temporada. Aquest document és propietat d'alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm T00386

LEGENDA AL·LÈRGENS:(1)Cereals que continguin gluten:blat,sègol,ordi,civada,espelta,kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.(2)Crustacis i productes a base de crustacis.(3)Ous i productes a base d'ou.(4)Peix i productes a base de peix.(5)Cacauets i productes a base de cacauets.(6)Soja i productes a base de soja.(7)Let i els seus derivats (inclosa la lactosa).(8)Fruita de cistolla:ametlles, avellanes,nous,anacards,pacanes,nous del Brasil,festucs,macadàmies i productes derivats.(9)Api i productes derivats.(10)Mostassa i productes derivats.(11)Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.(12)Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.(13)Tramussos i productes a base de tramussos.(14)Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.(15)Carn i derivats càrnics