



Menú Sense Gluten

Novembre – Desembre 2021

DILLUNS 08/11/2021	DIMARTS 09/11/2021	DIMECRES 10/11/2021	DIJOUS 11/11/2021	DIVENDRES 12/11/2021
CREMA DE VERDURES <i>api, sulfits</i>	SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN <i>api</i>	MONGETES SEQUES GUISADES AMB VERDURES <i>sulfits</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	MONGETA VERDA AMB PÈSOLS I PASTANAGA <i>sulfits</i>
LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS	GALL D'INDI ESTOFAT <i>sulfits</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>	TRUITA DE PATATA AMB CARBASSÓ <i>ou</i>	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i>
FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I API RATLLAT <i>api</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA	PATATES FREGIDES
PA SENSE GLUTEN	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL DE LÀCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 637.4 - 104.4 - 16.6 - 17.0	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
	Kcal - HC - Prot - Lip 579.5 - 91.9 - 27.1 - 11.5	Kcal - HC - Prot - Lip 628.8 - 68.0 - 34.2 - 24.5	Kcal - HC - Prot - Lip 706.6 - 120.8 - 13.8 - 18.7	Kcal - HC - Prot - Lip 693.9 - 100.6 - 20.6 - 23.2
DILLUNS 15/11/2021	DIMARTS 16/11/2021	DIMECRES 17/11/2021	DIJOUS 18/11/2021	DIVENDRES 19/11/2021
CREMA DE PÈSOLS <i>sulfits</i>	MONGETA VERDA AMB PATATES AL VAPOR <i>sulfits</i>	ARRÒS DE MUNTANYA <i>soja</i>	PURÉ DE PATATES GRATINAT <i>llet, soja</i>	SOPA DE GALETS S/GLUTEN <i>api</i>
ESPIRALS S/GLUTEN A LA NAPOLITANA	ESTOFAT DE VEDELLA <i>sulfits</i>	TRUITA FRANCESA <i>ou</i>	POLLASTRE AL FORN	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>
FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	IOGURT NATURAL DE LÀCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS
PA SENSE GLUTEN	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 703.9 - 140.0 - 13.3 - 10.1	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
	Kcal - HC - Prot - Lip 663.8 - 97.1 - 25.4 - 19.3	Kcal - HC - Prot - Lip 775.1 - 87.0 - 30.1 - 34.1	Kcal - HC - Prot - Lip 662.7 - 86.4 - 24.5 - 24.3	Kcal - HC - Prot - Lip 516.5 - 81.6 - 25.5 - 9.8
DILLUNS 22/11/2021	DIMARTS 23/11/2021	DIMECRES 24/11/2021	DIJOUS 25/11/2021	DIVENDRES 26/11/2021
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL	ARRÒS TRES DELÍCIES <i>ou</i>	CREMA DE CARBASSA <i>sulfits</i>	SOPA DE FIDEUS S/GLUTEN <i>api</i>	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET <i>soja, sulfits</i>	LLUÇ ARREBOSSAT S/GLUTEN <i>peix</i>	MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA <i>soja, sulfits</i>	TRUITA DE PATATA AMB ESPINACS <i>ou</i>	ALETES DE POLLASTRE A L'ALLET
FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
PA SENSE GLUTEN	IOGURT NATURAL DE LÀCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 635.5 - 81.2 - 22.3 - 24.6	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
	Kcal - HC - Prot - Lip 816.4 - 106.1 - 36.8 - 27.2	Kcal - HC - Prot - Lip 688.8 - 135.8 - 14.6 - 9.7	Kcal - HC - Prot - Lip 604.7 - 90.1 - 15.6 - 20.2	Kcal - HC - Prot - Lip 691.3 - 74.3 - 27.0 - 31.8
DILLUNS 29/11/2021	DIMARTS 30/11/2021	DIMECRES 01/12/2021	DIJOUS 02/12/2021	DIVENDRES 03/12/2021
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	TRINXAT DE LA CERDANYA <i>sulfits</i>	CREMA DE CIGRONS <i>sulfits</i>	ESPIRALS S/GLUTEN A LA NAPOLITANA	MONGETA VERDA
CROQUETES DE POLLASTRE SENSE GLUTEN <i>ou, llet</i>	RODÓ DE VEDELLA A LA JARDINERA <i>sulfits</i>	FILET DE SALMÓ AL FORN <i>peix, soja</i>	BOTIFARRA A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i>	SALTEJADA AMB PERNIL
ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES	PATATA AL FORN <i>sulfits</i>	TRUITA DE PATATES AMB CEBA <i>ou</i>
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL DE LÀCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
PA SENSE GLUTEN	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 848.2 - 121.7 - 19.4 - 31.5	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
	Kcal - HC - Prot - Lip 623.5 - 81.7 - 26.2 - 21.3	Kcal - HC - Prot - Lip 633.5 - 61.3 - 30.3 - 29.6	Kcal - HC - Prot - Lip 878.6 - 138.3 - 20.4 - 27.1	Kcal - HC - Prot - Lip 617.3 - 86.5 - 15.3 - 23.4

FRUITA - La fruita que s'ofereix als menús és **ELABORACIONS DIÀRIES** - Els menús i el pa **fruita de temporada**: Poma, Pera, Plàtan, són elaborats diàriament. Taronja i Mandarina.

PRODUCTES DE PROXIMITAT - Al menú s'ofereixen productes de proveïdors locals (iogurts, Aus i Pa)

"MEAT FREE DAY" - Els llegums, cereals i fruita seca són una font de proteïnes saludable, vàlida i alternativa a les fonts d'origen animal.



Podeu combinar dinars i sopars amb la relació presentada en aquesta taula

Pasta, arròs o llegum	↔	Verdura, crema o amanida
Llegum, ou o proteïna vegetal	↔	Carn o peix
Fruita	↔	Làctic o fruita