



Menú Sense Gluten, Lactosa ni Ou

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 SALMÓ AL FORN <i>peix</i>	MONGETA VERDA AMB PÈSOLS I PASTANAGA <i>sulfits</i> HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i>
LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS	GALL D'INDI ESTOFAT <i>sulfits</i> ENCIAM, TOMÀQUET I API RATLLAT <i>api</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i> ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA	PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
Kcal - HC - Prot - Lip 637.4 - 104.4 - 16.6 - 17.0	Kcal - HC - Prot - Lip 579.5 - 91.9 - 27.1 - 11.5	Kcal - HC - Prot - Lip 614.1 - 65.9 - 35.4 - 23.2	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 S/LACTIS <i>soja</i>	SOPA DE GALETS S/GLUTEN <i>api</i>
ESPIRALS S/GLUTEN A LA NAPOLITANA	ESTOFAT DE VEDELLA <i>sulfits</i>	HAMBURGUESA A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i> ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	POLLASTRE AL FORN	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
Kcal - HC - Prot - Lip 703.9 - 140.0 - 13.3 - 10.1	Kcal - HC - Prot - Lip 663.8 - 97.1 - 25.4 - 19.3	Kcal - HC - Prot - Lip 760.3 - 84.9 - 31.3 - 32.8	Kcal - HC - Prot - Lip 592.2 - 82.7 - 21.5 - 19.5	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 SALSITXES DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET <i>soja, sulfits</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET LLUÇ ARREBOSSAT S/GLUTEN <i>peix</i> ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA	CREMA DE CARBASSA <i>sulfits</i> MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA <i>soja, sulfits</i>	SOPA DE FIDEUS S/GLUTEN <i>api</i> BACALLÀ AL FORN <i>peix</i> ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE A L'ALLET ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
Kcal - HC - Prot - Lip 635.5 - 81.2 - 22.3 - 24.6	Kcal - HC - Prot - Lip 801.6 - 104.0 - 38.1 - 25.9	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 PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS	TRINXAT DE LA CERDANYA <i>sulfits</i> RODÓ DE VEDELLA A LA JARDINERA <i>sulfits</i>	CREMA DE CIGRONS <i>sulfits</i> FILET DE SALMÓ AL FORN <i>peix, soja</i> ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES	ESPIRALS S/GLUTEN A LA NAPOLITANA BOTIFARRA A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i> PATATA AL FORN <i>sulfits</i>	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL RODÓ DE LLOM AL FORN ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
Kcal - HC - Prot - Lip 744.9 - 121.7 - 16.8 - 21.2	Kcal - HC - Prot - Lip 623.5 - 81.7 - 26.2 - 21.3	Kcal - HC - Prot - Lip 618.7 - 59.2 - 31.6 - 28.4	Kcal - HC - Prot - Lip 878.6 - 138.3 - 20.4 - 27.1	Kcal - HC - Prot - Lip 611.6 - 86.5 - 15.4 - 22.7

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