



Menú Sense Gluten ni Lactosa

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 SALSINA 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 DE SOJA <i>soja</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 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>	TRUITA FRANCESA <i>ou</i>	POLLASTRE AL FORN	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>
FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ENCIAM, TOMÀQUET I IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS
PA SENSE GLUTEN	FRUITA DE TEMPORADA	PA SENSE GLUTEN	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 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	ARRÒS TRES DELÍCIOS <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 SALSINA 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 DE SOJA <i>soja</i>	PA SENSE GLUTEN	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 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 SALSINA DE TOMÀQUET	TRINXAT DE LA CERDANYA <i>sulfits</i>	CREMA DE CIGRONS <i>sulfits</i>	ESPIRALS S/GLUTEN A LA NAPOLITANA	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT	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>	TRUITA DE PATATES AMB CEBA <i>ou</i>
ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES	PATATA AL FORN <i>sulfits</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	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