



LA NUTRICIONISTA ENS DIU:

Per tal de millorar la qualitat dels menús un dels aspectes a tenir en compte serà promoure el consum d'aliments de temporada, a la vegada que l'ús d'aliments frescos, locals i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorint la sostenibilitat ambiental.

Menú Escolar - Abril 2019

SENSE GLUTEN

Menú diari
Valor nutricional

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|--|--|--|
| <p>1</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb pure de patata Fruita de temporada</p> <p>Kc 580 Prot 31,4 Glu 56,7 Gr 25,6</p> | <p>2</p> <p>Sopa de peix amb pasta Filet de porc a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 487 Prot 23,7 Glu 42,1 Gr 24,8</p> | <p>3</p> <p>Coles brussel·lès i patates Hamburguesa de vedella amb enciam, canònigs i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 560 Prot 20,6 Glu 60,5 Gr 26,45</p> | <p>4</p> <p>Macarrons a la napolitana Lluç a la planxa amb enciam, blat moro i pipes Fruita de temporada</p> <p>Kc 766 Prot 30,93 Glu 73,96 Gr 37,46</p> | <p>5</p> <p>Arròs blanc amb pèsols Trita de patata amb tomàquet provençal Làctic</p> <p>Kc 645 Prot 17 Glu 75,9 Gr 31,4</p> |
| <p>8</p> <p>Sopa de estrelletes Mandonguilles de vedella a la jardineria i patates Fruita de temporada</p> <p>Kc 486 Prot 12,4 Glu 45,4 Gr 28,2</p> | <p>9</p> <p>Fideus a la cassola Llom a la planxa amb amanida i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 775 Prot 30,9 Glu 75,4 Gr 53,45</p> | <p>10</p> <p>Crema de carbassò i porro Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides Macèdonia de fruita</p> <p>Kc 468 Prot 23,9 Glu 37,9 Gr 24,6</p> | <p>11</p> <p>Arròs blanc amb tomàquet Trita a la francesa amb enciam, pastanaga i nous Fruita de temporada</p> <p>Kc 468 Prot 23,9 Glu 37,9 Gr 24,6</p> | <p>12</p> <p>Llenties estofades amb patata i pastanaga Rap a la marinera Làctic</p> <p>Kc 582 Prot 23,8 Glu 23,4 Gr 31,6</p> |
| <p>15</p> <p>FESTA</p> | <p>16</p> <p>FESTA</p> | <p>17</p> <p>FESTA</p> | <p>18</p> <p>FESTA</p> | <p>19</p> <p>FESTA</p> |
| <p>22</p> <p>FESTA</p> | <p>23</p> <p>Arròs amb costella Trita de verdures amb enciam, pastanaga i tomàquet cirerol Fruita de temporada</p> <p>Kc 694 Prot 37 Glu 51 Gr 37,2</p> | <p>24</p> <p>Cigrons a la riojana Pollastre a la planxa amb enciam, rúcula, pastanaga, moresc i ceba Fruita de temporada</p> <p>Kc 631 Prot 19,3 Glu 73 Gr 28,45</p> | <p>25</p> <p>Broquil amb patata Salsitxes de porc amb salsa tomàquet i xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 680 Prot 17,3 Glu 45,1 Gr 48</p> | <p>26</p> <p>Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb tomàquet i ceba Làctic</p> <p>Kc 701 Prot 21,5 Glu 87,9 Gr 29,4</p> |
| <p>29</p> <p>Brou d'au cassolà amb pasta Botifarra de pages amb amanida tricolor Fruita de temporada</p> <p>Kc 628 Prot 17 Glu 32,8 Gr 47,7</p> | <p>30</p> <p>Amanida d'arròs Peix segon mercat amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 590 Prot 13,9 Glu 65,4 Gr 31,6</p> | | | |

Escola **ESCOLA ARRELS**

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388 / CAT N.R.S. 26-01796-B
Menús revisats per CRISTINA BALLESTER Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica Nombre col·legiada CAT001089