

Menú sense gluten – Maig 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>3</p> <p>Brou casolà amb verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 724 Prot 21,7 Glu 63,19 Gr 22,4</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 773 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 23,7 Glu 62,24 Gr 24,6</p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Trita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 716 Prot 20,75 Glu 61,98 Gr 23,2</p>	<p>7</p> <p>Espaguetis s/gluten saltats amb ceba i bacon Bacallà a la planxa de rosada arrebossats amb enciam i olives logurt natural</p> <p>Kc 664 Prot 23,21 Glu 57,16 Gr 22,3</p>
<p>10</p> <p>Llenties guisades amb pastanaga Pit de gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</p>	<p>11</p> <p>Macarrons s/ gluten a la napolitana Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 793 Prot 27,5 Glu 71,29 Gr 25,6</p>	<p>12</p> <p>Sopa de peix Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p>Kc 703 Prot 25,12 Glu 63,49 Gr 21,4</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassó Pernillets de pollastre al chilindron Fruita de temporada</p> <p>Kc 753 Prot 25,3 Glu 62,24 Gr 25,7</p>	<p>14</p> <p>Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols) Mandonguilles de vedella a la jardinera logurt natural</p> <p>Kc 702 Prot 25,9 Glu 65,21 Gr 24,5</p>
<p>17</p> <p>Amanida de pasta s/gluten Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 753 Prot 24,2 Glu 70,53 Gr 26,5</p>	<p>18</p> <p>Sopa minestrone amb arròs Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 24,24 Glu 68,12 Gr 22,3</p>	<p>19</p> <p>Bròquil amb patates Llom de porc a la mostassa i mel Almívar</p> <p>Kc 700 Prot 25,6 Glu 70,23 Gr 20,4</p>	<p>20</p> <p>Llenties pardines amb verdures Croquetes sense gluten amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8</p>	<p>21</p> <p>FESTIU</p>
<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Cigrons estofats amb bledes Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p> <p>Kc 673 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7</p>	<p>26</p> <p>Macarrons s/gluten a la bolonyesa Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8</p>	<p>27</p> <p>Sopa de pistons s/ gluten Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada</p> <p>Kc 673 Prot 25,9 Glu 67,42 Gr 29,5</p>	<p>28</p> <p>Amanida d'arròs Trita de patata amb tomàquet natural logurt natural</p> <p>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</p>
<p>31</p> <p>Sopa casolana de verdures Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada</p> <p>Kc 789 Prot 31,4 Glu 73,80 Gr 30,2</p>				



La Dietista-Nutricionista ens diu:

L'activitat física és molt important per mantenir-nos sans.

Quina és la teva activitat física preferida o el teu esport preferit?

- Anar a fer excursions amb la família?
- Patinar amb amics i amigues
- Nadar a la piscina o al mar
 - Futbol o bàsquet
- Dansa, zumba, hip-hop...
 - loga

Qualsevol valdrà la pena si gaudeixes.

Escola **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra · Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B