

SANT GABRIEL SANT ADRIÀ

Dieta: SENSE GLUTEN

Març - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

3

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS DE MONGETA (MUNGO)
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB SALSAS BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

8

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
I OGURT

9

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BOLETS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
VEDELLA AMB SALSAS
FRUITA

14

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE EDAM
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MASA!
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE MORO A L'ESTIL KENIÀ)
XD NYAMA CHOMA DE POLLASTRE (SENSE SOIA NI GLUTEN)
AMANIDA KACHUMBARI
GELAT

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
I OGURT

21

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS GUISATS AMB CARN MAGRA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
FRUITA

28

PATATES AMB ALL I JULIVERT
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
PATATES FREGIDES
I OGURT

30

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BOLONYESA VEGETAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I PASTANAGA
LLUÇ AMB SALSAS VERDES
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

AQUI ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SCOLAREST

Alimentació
saludable i
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

SI HEM DINAT:

CERELS, FÈCULES O LLEGUMS
VERDURES
CARN
PEIX
OU
FRUITA
LÀCTICS

PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
CERELS O FÈCULES
PEIX O OU
CARN MAGRA O OU
PEIX O CARN MAGRA
LÀCTICS O FRUITA
FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENESTAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS GROUP | Scolarest