

PROGRAMACIÓ MENÚ MARÇ 2019 Celíac



AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista col·legiada nºCAT000327

Divendres 01	
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	
Pernilets de pollastre fornejats al brou curt amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Dilluns 04	
Llenties guisades col·legial	
Pernilets de pollastre al forn amb trinxat de verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 720 prot 33	lip 26 H.C. 83

Dimarts 05	
Sopa casolana de l'àvia amb pasta sense gluten	
Truita de patata i espinacs amb amanida	
Pa i làctic	
kcal 828 prot 25	lip 26 H.C. 118

Dimecres 06	
Espaguetis sense gluten amb tomàquet	
Filet de peix al forn a la meuniere	
Pa i fruita fresca	
kcal 762 prot 34	lip 24 H.C. 98

Dijous 07	
Arròs a la cassola amb verdures	
Botifarra al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Divendres 08	
Purè de verdures sense rostes	
Rodanxes de lluç a la planxa amb pastanaga	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 11	
Fideus a la marinera amb pasta sense gluten	
Salsitxes al forn amb verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimarts 12	
Arròs blanc amb salsa de tomàquet	
Rodó de gall d'indi al forn amb puré permantier i xampinyons	
Pa i làctic	
kcal 708 prot 34	lip 18 H.C. 96

Dimecres 13	
Estofat de llegums col·legial	
Hamburguesa casolana de vedella sense gluten amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 839 prot 35	lip 23 H.C. 118

Dijous 14	
Sopa casolana de lluç i pasta sense gluten	
Truita de patata i espinacs amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Divendres 15	
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	
Filet de peix fornejat a la llimona amb verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 18	
Estofat de mongetes blanques amb patata	
Truita d'espinacs, ceba i patata amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimarts 19	
Espirals de blat amb tomàquet	
Rodó de gall d'indi amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimecres 20	
Purè de pastanaga sense rostes	
Pernilets de pollastre al forn amb salsa catalana	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dijous 21	
Arròs a la cassola amb verdures	
Croquetes casolanes sense gluten amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Divendres 22	
Sopa casolana de l'àvia amb pasta sense gluten	
Truita de patata i ceba amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Dilluns 25	
Patates estofades a la marinera	
Filet de peix al forn amb niu de verdures	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimarts 26	
Macarrons sense gluten amb tomàquet	
Hamburguesa casolana de vedella sense gluten amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dimecres 27	
Purè de carbassó sense rostes	
Salsitxes al forn a la portuguesa	
Pa i fruita fresca	
kcal 695 prot 26	lip 21 H.C. 96

Dijous 28	
Sopa casolana de pollastre amb pasta sense gluten	
Truita de patata i ceba amb amanida	
Pa i fruita fresca	
kcal 662 prot 27	lip 20 H.C. 88

Divendres 29	
Arròs blanc amb salsa de tomàquet	
Pernilets de pollastre al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca	
kcal 806 prot 40	lip 23 H.C. 115

Podem consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de Serve scol, S.A. amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista.

Transportat acabat de fer, amb un temps màxim de 4 hores entre l'expedició i el consum.

La temperatura de sortida és en els plats calents superior a 80°, i en els plats freds inferior a 3°.

Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i les verdures ens proveïem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna.

Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.

