



Mes: **SETEMBRE**

Curs: **2017-2018**

Usuari: vedruna tona

Contrasenya: 8026

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada nº CAT001125

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
					CAL: PT: HC: LIP:
11 FESTIU	12 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb blat de moro i olives Poma	13 Lenties ecològiques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada logurt de proximitat	14 Mongeta verda, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Plàtan	15 Pasta sense gluten a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita amb formatge amb enciam i blat de moro Meló	Valor nutricional: CAL: 2264 PT: 100 g HC: 242 g LIP: 99 g
18 Amanida de pasta sense gluten Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam Síndria	19 Sopa de pasta sense gluten Rostit de llom amb xampinyons logurt de proximitat	20 Mongeta verda i patata saltejada amb pernil cuit Cuixes de pollastre al forn amb tomàquet amanit Pera	21 Cigrons ecològics Filet de bacallà amb carbassó al forn Préssec	22 Arròs amb tomàquet Cuixes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Poma	Valor nutricional: CAL: 2438 PT: 121 g HC: 274 g LIP: 136 g
25 Sopa de pasta sense gluten Llom a la planxa amb tomàquet amanit Meló	26 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i pastanaga logurt de proximitat	27 Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb verdures Plàtan	28 Lenties ecològiques estofades Filet de lluç amb ceba al forn Kiwi	29 Crema de carbassó Rostit de vedella amb bolets (sense gluten) Poma	Valor nutricional: CAL: 2622 PT: 134 g HC: 235 g LIP: 127 g
					Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP:

Menús elaborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar proporcionada per la Generalitat de Catalunya.

\* Tots els plats específics estan preparats sense gluten