



Menú de Setembre sense gluten



Escola Parc de la Ciutadella

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>13</p> <p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Bacallà al forn amb verduretes</p> <p>Fruita</p>	<p>14</p> <p>Amanida grega (tomàquet, formatge, olives negres i orenga)</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>15</p> <p>Patata i mongeta amb oli i orenga</p> <p>Llom de porc arrebossat i amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>16</p> <p>Crema de carbassó amb entrebancs</p> <p>Remenat d'ou amb patata</p> <p>Fruita</p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)</p> <p>Pollastre al ajillo i amanida tomàquet, cogombre i sèsam</p> <p>logurt</p>
<p>20</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i amanida de tomàquet, pastanaga i pipes</p> <p>Fruita</p>	<p>21</p> <p>Bleda i patata saltejada a l'allet i un grapatet de mongetes seques</p> <p>Daus de pollastre adobat i amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>22</p> <p>Espirals al pesto suau</p> <p>Ou dur farcit de tonyina amb enciam, tomàquet, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>23</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de lleties</p> <p>logurt</p>	<p>24</p> <p>FESTA</p>
<p>27</p> <p>Amanida d'arròs amb enciam, tomàquet a daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives verdes)</p> <p>Ous amb tomàquet i formatge gratinat</p> <p>Fruita</p>	<p>28</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Empedrat de lleties (tomàquet, blat de moro, verat en llauna i olives)</p> <p>logurt</p>	<p>29</p> <p>Fideuà de verdures</p> <p>Falafel (de cigró) i amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>30</p> <p>Ensaladilla russa de cigrons</p> <p>Gall dindi marinat i al forn i amanida d'enciam, tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>1</p> <p>Patata freda (amb daus de tomàquet i olives negres)</p> <p>Salmó al forn amb verduretes</p> <p>Fruita</p>
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

Tots els àpats estaran acompanyats amb **pa APTÉ PER A CEL-LIAQUIA.**

S'utilitzen pastes i farina aptes per celíacs

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, sindria, meló i maduixot.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!