

**MENÚ:**

SENSE GLUTEN NI OU

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

OCTUBRE 2023

DILLUNS

Espirals sense gluten amb tomàquet **02**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIMARTS

Crema de mongetes blanques **03**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb verdures **04**
Seitons a la planxa
Tomàquet amanit
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIJOUS

Bròquil al vapor amb patata **05**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural

DIVENDRES

Cigrons amb verdures **06**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **09**
Cinta de llom a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **10**
Bacallà al forn
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Saltejat de col, patates i bacó **11**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera
Pa sense gluten i Fruita fresca

FESTIU**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIO**

Llaços sense gluten amb tomàquet i tonyina **16**
Bacallà al forn
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **17**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i logurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **18**
Pollastre rostit amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **19**
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat **20**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Paella de verdures **23**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **24**
Contraçuixa de pollastre al forn
Patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **25**
Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

Espaguetis sense gluten napolitana **26**
Maires a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Verdura tricolor **27**
Filet de pollastre amb salsa
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema Saint Germain **30**
Arròs amb verdures i gall dindi
Pa sense gluten i Fruita fresca

DINAR CASTANYADA **31**
Pasta sense gluten amb tomàquet
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Postres especials sense gluten I ou



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com