

Menú Juny 2024 / ESPECIAL CELÍAC



* El sopar és una proposta nutricionalment completa i equilibrada amb el menú del migdia.

*Els aliments marcats en vermell són les adaptacions del menú. La resta estan elaborats per nosaltres i no contenen gluten.

*En els menús especials, la proposta de berenar i sopar cal adaptar-la a les diferents necessitats alimentàries.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
DINAR	Pasta (s/gluten) a la carbonara Llenguadina a la romana Enciam llarg amanit Fruita	Bròquil i patata Pollastre a l'allet Fruita	Amanida complerta amb vinagreta Arròs a la cassola Fruita	Empedrat de fesolets Truita de patata Tomàquet amanit logurt artesà	Gaspaxo amb crostonets de pa (s/gluten) Llom al forn amb patates fregides Fruita
Berenar	Pa integral amb formatge	Entrepà d'embotit variat	logurt amb cereals	Plàtan amb bastonets de pa	**Brioixeria artesana (coca, magdalena, briox, pa de pessic...)
Sopar	Verdura Vedella Fruita	Llegum Ou Lacti	Crema de verdures Gall dindi Fruita	Pasta Hamburguesa vegetal Fruita	Coca d'escalivada Peix blau Fruita
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
DINAR	Arròs a l'esquirol Nuggets vegetals Eco Tomàquet amanit Fruita	Pèsols amb pernil Pollastre a l'ast Enciam i cogombre amanits Fruita	Ensaladilla russa amb maonesa casolana Lluç a la marinera Fruita	Amanida complerta d'estiu Pasta (s/gluten) a la bolonyesa de vedella logurt artesà	Mongeta tendra i patata Ous mimosa Enciam en juliana Fruita
Berenar	Pa integral amb formatge	Entrepà d'embotit variat	logurt amb cereals	Plàtan amb bastonets de pa	**Brioixeria artesana (coca, magdalena, briox, pa de pessic...)
Sopar	Amanida Llom Fruita	Pasta Ou Fruita	Arròs Gall dindi Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Salmorejo Llegum Lacti
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
DINAR	Llenties amb suc Truita de patates i ceba Pastanaga ratllada Fruita	Minestra de verdures Pit de pollastre arrebossat Tomàquet i blat de moro amanits Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella Enciam amanit Fruita	Amanida amb fruita Fideuà Pasta (s/gluten) de peix logurt artesà	Pica pica final de curs Pizza casolana (s/gluten) Gelat (s/gluten)
Berenar	Pa integral amb formatge	Entrepà d'embotit variat	logurt amb cereals	Plàtan amb bastonets de pa	**Brioixeria artesana (coca, magdalena, briox, pa de pessic...)
Sopar	Arròs Gall dindi Fruita	Pasta Peix blau Fruita	Verdura Llegum Lacti	Crema de verdures Ou Fruita	Hummus de llegum Croquetes variades Fruita

COMENÇA L'ESTIU!

RÈGIM DE PANXA:

• S'adaptarà diàriament en funció del menú basal per a què s'assembli al màxim al menú de la resta de nens. S'alterna arròs bullit, patata i pastanaga bullida, carn o peix a la planxa...

BERENARS I ESMORZARS:

- **ESMORZARS:** Combinen fruita variada, pa integral i pa blanc amb embotit
- **BERENARS:** Combinem fruita variada, làctics, cereals, pa blanc i pa integral amb: embotit, formatge tendre i sec, xocolata...
- Els divendres per berenar alternem: Brioixos, coques i magdalenes artesanes, pa de pessic fet a l'escola... (**Excepte els que fan piscina un altre dia, que canvia pel dia que hi van)

* Tota la pasta és ecològica i els macarrons són integrals. / L'arròs i l'arròs integral del Delta de l'Ebre.

* La llet i làctics ecològics del Montseny i de la Cooperativa de la Fageda.

* Les fruites i hortalisses de temporada són: de proximitat, ecològiques i producció integrada. integrada

* Els llegums tots són de proximitat i ecològics/d'agricultura sostenible d'una cooperativa del Vallès, excepte les llenties.

* Combinem pa blanc i pa integral.

* El peixos: alternem peix fresc de llotja i peix congelat a ultramar.

* Les carns: vedella de Girona, el porc raça Duroc d'una cooperativa de Vic i el pollastre Groc Català.

* Treballem constantment per comprar productes a pagesos i productors de proximitat amb consciència mediambiental.