


Febrer 2017 SENSE GLUTEN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
		1 Brou d'au amb pistons S/G Estofat de gall dindi amb patates S/G Postres i pa	2 Llenties amb sofregit Truita de pernil dolç amb tall de formatge Postres i pa	3 Arròs amb tomàquet i tonyina Filet de daurada planxa amb enciam tricolor Postres i pa	Kcal:624 HC:50% Prot:27% Lip:23%
6 Macarrons amb tomàquet S/G Pollastre a la planxa amb xips Postres i pa	7 Cigrons estofats amb verdures E.I. llenties Croquetes casolanes amb tomàquet natural S/G Postres i pa	8 Crema d'espínacs amb crostons S/G Truita de patates amb tall de formatge Postres i pa	9 Arròs a la caçola amb costella S/G Filet de llenguado enfarinat amb enciam i olives S/G Postres i pa	10 Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles a la jardineria S/G Postres i pa	Kcal:676 HC:51% Prot:24% Lip:25%
13 Escudella catalana S/G Hamburguesa de vedella planxa i salsa de tomàquet S/G Postres i pa	14 Arròs saltejat amb verdures Raves de calamar amb enciam i pipes S/G Postres i pa	15 Llaços amb tomàquet S/G Pernillets de pollastre al forn amb patata al forn Postres i pa	16 Llenties estofades Truita de carbassó amb tall de pernil dolç Postres i pa	17 Crema de xampinyons amb crostons S/G Carn magra estofada amb patates S/G Postres i pa	Kcal:646 HC:51% Prot:26% Lip:23%
20 Raviolis amb tomàquet S/G Lluç al forn amb enciam i pastanaga ratllada Postres i pa	21 Brou de peix amb estrelletes S/G Estofat de gall dindi amb patatetes S/G Postres i pa	22 Minestra de verdures al vapor Butifarra al forn amb salsa de tomàquet S/G Postres i pa	23 Arròs amb tomàquet i tonyina Contraçuixa de pollastre planxa amb amanida Postres i pa	24 Mongetes blanques estofades Filet de palometa amb salsa de tomàquet Postres i pa	Kcal:609 HC:49% Prot:27% Lip:24%
27 Festa	28 <i>Jornada francesa</i> Vichyssoie Cordon blue amb patates al graten S/G Postres i pa 	TOT EL PA ES SENSE GLUTEN			Kcal:670 HC:51% Prot:18% Lip:31%