



Setembre 2017 CELIACS

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Valor nutricional |
|---|--|---|--|--|---|
| | | | | | Kcal: HC: Prot: Lip: |
| | | | | | Kcal: HC: Prot: Lip: |
| 11 DIADA DE CATALUNYA | 12 Espaguetis amb tomàquet S/G Pollastre arrebossat S/G amb patates xips. Fruita i pa | 13 Arròs amb tomàquet i tonyina. E.I. Arròs amb tomàquet. Lluç al forn amb enciam i blat de moro. Fruita i pa | 14 Sopa d'au amb pistons S/G Hamburguesa vedella planxa amb puré de patates Fruita i pa | 15 Lenties estofades amb verdures. Truita de patates amb tall de formatge Fruita i pa | Kcal: 697 HC: 50% Prot: 30% Lip: 20% |
| 18 Crema d'espínacs Pollastre a l'ast amb tomàquet natural Fruita i pa | 19 sopa de peix amb estrelletes s/g Estofat de gall dindi amb patates Fruita i pa | 20 Lenties guisades amb arròs Truita de carbassó amb pernil dolç Fruita i pa | 21 Macarrons a la italiana S/G Filet de llenguado enfarinat amb enciam Fruita i pa | 22 Mongeta tendrà i patata al vapor Mandonguilles a la jardineria S/G Fruita i pa | Kcal: 637 HC: 45% Prot: 28% Lip: 20% |
| 25 Festa de la Mercé | 26 Puré de carbassó Pollastre a la pruna Fruita i pa | 27 Espaguetis amb tomàquet S/G Filet de daurada a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita i pa | 28 Sopa d'au amb pistons S/G Fricandó de vedella amb verdures S/G Fruita i pa | 29 Lenties guisades amb verdures Lluç a la planxa amb tomàquet natural Fruita i pa | Kcal: 591 HC: 48% Prot: 33% Lip: 19% |

Menú revisat per: Josep Gou Gratacós
Farmacèutic i nutricionista, col·legiat 12481 (CALITEC)