




NOVEMBRE 2017 CELIACS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
		1 TOTS SANTS	2 Brou d'au amb pistons s/g Rodó de gall dindi amb verdures s/g Fruita i pa	3 Arròs amb tomaquet Llenguado enfarinat amb enciam i olives s/g Fruita i pa	Kcal: 615 HC: 50% Prot: 30% Lip: 20%
6 Brou d'au amb pistons s/g Hamburguesa planxa amb puré de patata Fruita i pa	7 Macarrons a la italiana s/g Filet de llenguado enfarinat amb enciam s/g iogurt i pa	8 Mongeta tendrà i patata al vapor Pollastre al forn a la llimona Fruita i pa	9 Paella mixta E.I. Arròs amb tomaquet Lluç enfarinat al all i julivert I amanida s/g Fruita i pa	10 Cigrons saltejats amb beicon s/g E.I. Llenties Truita de patata amb tall de pernil dolç Fruita i pa	Kcal: 728 HC: 45% Prot: 25% Lip: 20%
13 Sopa de peix amb estrelletes s/g Mandonguilles a la jardinera s/g Fruita i pa	14 Llenties guisades amb arròs Truita de carbassó amb tall de pernil dolç s/g iogurt i pa	15 Crema de pastanaga Estofat de gall dindi amb patates Fruita i pa	16 Espaguetis a la carbonara s/g Contraeix de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita i pa	17 Arròs amb tomàquet Croquetes cassolana Fruita i pa	Kcal: 610 HC: 50% Prot: 25% Lip: 30%
20 Puré de carbassó Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa	21 Fideuà (all i oli) s/g E.I. Macarrons amb tomàquet s/g Contraeix de pollastre a la planxa amb xips iogurt i pa	22 Cigrons estofats E.I. Llenties Truita de patata amb tall de pernil dolç Fruita i pa	23 Mongeta tendrà i patata al vapor Llibrets de llom amb amanida tricolor s/g Fruita i pa	24 Escudella s/g Hamburguesa planxa amb tomàquet natural Fruita i pa	Kcal: 748 HC: 44% Prot: 25% Lip: 31%
27 Arròs amb tomàquet i tonyina Croquetes casolanes amb enciam i pastanaga ratllada Fruita i pa	28 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb patates s/g iogurt i pa	29 Minestra de verdures al vapor Butifarra al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa	30 Macarrons amb beixamel s/g E.I. Macarrons amb tomaquet s/g Filet de lluç enfarinat amb xips s/g Fruita i pa		Kcal: 686 HC: 51% Prot: 25% Lip: 24%

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

