

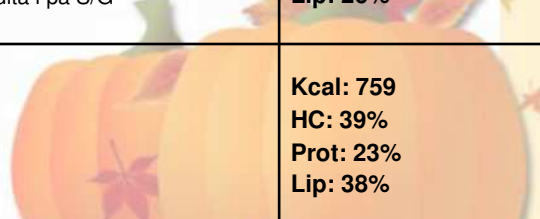




OCTUBRE 2017 CELIACS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
2 Fideuà S/G (all i oli) E.I. macarrons S/G amb tomàquet Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Fruita i pa S/G	3 Mongeta tendrà i patata al vapor Llibrets de llom amb amanida tricolor iogurt i pa S/G	4 Cigrons saltejats amb beicon E.I. lleties Trita de patata amb tall de formatge Fruita i pa S/G	5 Arròs amb tomàquet i tonyina Filet daurada a la planxa amb enciam i pipes Fruita i pa S/G	6 Brou d'au amb estrelletes S/G Mandonguilles S/G a la jardinera Fruita i pa S/G	Kcal: 755 HC: 47% Prot: 24% Lip: 29%
9 Tallarines S/G a la carbonara Pollastre al forn amb patates roda Fruita i pa S/G	10 Crema de pastanaga Estofat de gall dindi S/G amb patates iogurt i pa S/G	11 Arròs tres delícies Llenguado enfarinat S/G amb enciam i olives Fruita i pa S/G	12 FESTA	13 Lleties estofades Pizza 4 estacions S/G E.I. truita de carbassó Fruita i pa S/G	Kcal: 660 HC: 57% Prot: 25% Lip: 18%
16 Brou d'au amb pistons S/G Hamburguesa planxa amb puré de patata Fruita i pa S/G	17 Espaguetis S/G amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i blat de moro iogurt i pa S/G	18 Mongeta tendrà i patata al vapor Croquetes casolanes S/G amb tomàquet natural Fruita i pa S/G	19 Paella mixta Lluç enfarinat S/G al all i julivert i amanida Fruita i pa S/G	20 Mongetes blanques amb sofregit Trita de carbassó amb tall de formatge Fruita i pa S/G	Kcal: 682 HC: 47% Prot: 25% Lip: 28%
23 Crema espinacs Pollastre a l'ast amb tomàquet natural Fruita i pa S/G	24 sopa de peix amb estrelletes S/G Mandonguilles S/G a la jardinera iogurt i pa S/G	25 Lleties guisades amb arròs Trita de carbassó amb pernil dolç Fruita i pa S/G	26 Macarrons S/G a la italiana Filet de llenguado enfarinat S/G amb enciam Fruita i pa S/G	27 Mongeta tendrà i patata al vapor Rodó de gall dindi amb verdures Fruita i pa S/G	Kcal: 608 HC: 45% Prot: 29% Lip: 26%
30 Puré de carbassó Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa S/G	31 Macarrons S/G amb beixamel Pollastre al forn amb xips iogurt i pa S/G				Kcal: 759 HC: 39% Prot: 23% Lip: 38%

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

