Agora Col·lectivitats

Sense gluten

Novembre

COMUNIDAD COLEGIO MARE DE DÉU DEL

MDC Col·legi Mare de Déu del Carme El Prat de Llobregat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 236,50 5,11 23,24 24,53 Puré de carbassó (carbassó, porro i patata) sense rostes de pa 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons (sense farina) Fruita de temporada	**3** 446,73 10,63 16,43 70,42 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta sense gluten/ou) 8T-10-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 458,71 14,74 19,24 62,56 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo arrebossat (sense gluten) 3-4-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 442,00 9,41 12,33 75,64 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb tonyina (sofregit de ceba, tomàquet i tonyina, pasta sense gluten) 2-4-8T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 509,37 26,88 30,43 34,31 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 400,82 22,81 16,30 31,67 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 401,32 13,66 26,77 42,19 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 420,46 11,00 20,29 60,21 Colzets amb tomàquet i formatge (pasta sense gluten/ou) 2-8T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 370,59 13,98 19,48 42,17 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 324,39 10,25 21,84 38,28 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta sense gluten) 4-5T-6T-8T-10 Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 370,03 16,85 25,57 27,17 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi arrebossat (sense gluten) 3-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
23 462,49 19,87 18,92 52,38 Arròs campestre amb bolets Llom a la planxa Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 296,35 14,82 14,67 25,47 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 267,53 6,09 24,61 31,62 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort (sense farina) Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 660,33 28,92 27,61 71,44 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat (pasta sense gluten/ou) 2-8 Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 402,18 18,16 19,79 40,46 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots (sense farina Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC