

MENÚ CELIAC MAIG

COL·LEGI SAGRAT COR DIPUTACIÓ



B	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES	1
	mongeta tendra i patata bacallà arrebossat amb enciam i olives fruita		arròs a la cassola truita a la francesa amb tomàquet amanit fruita		crema de carbassa pollastre rostit al forn amb patates fruita		macarrons a la crema botifarra de porc amb amanida i pastanaga iogurt		amanida verda complerta lluç al forn amb patates fruita	
C	DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
	macarrons a la napolitana lluç al forn amb amanida fruita		crema de carbassó mongetes saltejades amb pernil dolç i allets fruita		bròquil amb patates pit de pollastre arrebossat amb patates fruita		arròs amb tomàquet i oli d'oliva llom a la planxa amb amanida i olives iogurt		amanida amb cous cous de verdures truita a la francesa amb tomàquet amanit fruita	
D	DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
	mongeta tendra i patates pollastre a la planxa amb amanida fruita		macarrons a la napolitana lluç al forn amb amanida fruita		amanida verda complerta pollastre a la cassola amb patates fruita		cigrons saltats amb allets escalopa de llom amb enciam i blat de moro iogurt		sopa de caldo amb fideus truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga fruita	
E	DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
	pèsols amb patates truita a la francesa amb enciam i pastanaga fruita		macarrons a la bolonyesa rap al forn amb enciam i olives fruita		arròs tres delícies estofat de gall d'indi amb verdures fruita		sopa de verdures pollastre rostit al forn amb enciam i tomàquet iogurt		crema de verdures lluç al forn amb arròs integral fruita	
A	DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
	arròs amb tomàquet i oli d'oliva truita de patates amb enciam i pastanaga fruita		sopa de verdures cigrons saltats amb allets fruita		mongeta tendra i patata cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives fruita		crema de porros hamburguesa de pollastre amb amanida iogurt		macarrons a la napolitana filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro fruita	

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES:

CELIAQUIA: els plats amb gluten són adaptats per productes sense gluten, o substituïts per un altre: canelons tradicionals per canelons per a celíacs de pollastre i tomàquet, el peix o carn la mateixa sense arrebossar o arrebossada amb maizena.

LLET: s'adapten els plats sense llet, excepte la beixemel dels canelons per canelons de pollastre amb tomàquet. El iogurt per fruita. Si un producte porta llet pot ser eliminat sense ser substituït i es manté el plat.

Apunts del cuiner: totes els llegum són secs i remullats a la cuina. Les mandonguilles no són fregides i fetes al forn per evitar un excés d'olis. Els arrebossats tipus "romana", o les "escalopes" de pollastre o llom són fets per nosaltres a la cuina, així com les carns adobades o el bistec rus, i s'usa el forn per evitar els fregits. Les botifarres, salsitxes i hamburgueses són fetes per un obrador artesà, només tenen carn, sal i pebre. Les cremes, brous, caldos, pizza, així com salses de tota mena com: beixemel, tomàquet, bolonyesa, samfaina, napolitana, o sofregits també són fetes cada dia a la cuina de l'escola. Les amanides tenen oli d'oliva.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia.