



## MES DE LA PROTEÏNA

**Sense gluten**

Sense gluten						
DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7	DIJOUS 8 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	DIVENDRES 9
Pasta sense gluten a la carbonara (beicon, crema de llet i formatge)		Bledes amb patata		Enciam amb olives negres i blat de moro Arròs semi integral	Crema de pastanaga	Escudella barrejada (pasta sense gluten, cigrons, verdures)
Ous amb tomàquet		Pollastre al forn amb pinya, enciam i blat de moro		Fricandó de vedella i xampinyons	Llenties amb arròs integral i vegetals	*Peix fresc arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita		Fruita		Iogurt de cooperativa	Fruita	Fruita
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<b>FESTA</b>		Pasta sense gluten amb orenga i oli d'oliva		Enciam amb tomàquet i fruits secs	Crema de carbassó (carbassó, ceba, porro, patata)	Cigrons estofats (pastanaga i sofregit de tomàquet)
		Filet de bruixa al forn amb enciam i blat de moro		Arròs blanc amb costelles i verdures	Llom al forn amb salsa de poma, enciam i blat de moro	Truita de carbassó amb enciam i olives
		Fruita		Iogurt sostenible	Fruita	Fruita
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties <b>ECO</b> amb verdures (ceba, porro, patata, pastanaga i tomàquet sofregit)		Arròs amb verdures (arròs, pebrot verd, i vermell, mongeta verda i carabassó)		Enciam amb pastanaga Cús cús amb verdures i estofat de vedella	Sopa de peix amb pasta sense gluten	Col i flor amb patates
Truita a la francesa, enciam i tomàquet		Salmó al forn amb enciam i blat de moro		Flam o Iogurt de cooperativa	Hamburguesa de pollastre amb patates fregides	*Llom arrebossat amb enciam i olives
Fruita		Fruita		Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		
Pasta sense gluten al pesto (alfabrega i pinyons)		Mongetes amb patates		Amanida Grega (barreja de tomàquets cherrys, olives negres i formatge)		
Lluç al forn a la taronja		Pit de pollastre al forn amb samfaina (pit de pollastre, tomàquet, ceba, porro, pebrot vermell i verd, carbassó i albergínia)		Paella Mixta (arròs, sèpia, calamar, gamba, musclos, costella de porc)		
Fruita		Fruita		Iogurt de cooperativa		
Fruita del mes: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina						
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR						
Berenars: entrepà, coca casolana, pa amb xocolata o iogurt amb galetes (de p3 a 2n) Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.						