

SENSE GLUTEN - Novembre 2024

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

La mitjana aproximada dels aportis del menú diaris són : 653Kcal / 23,1 Greix/ 45,0 Proteïna /17,9 Hidrats de Carbon

FESTA

<p>4</p> <p>Pasta sense gluten amb tomàquet Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda i patata Salsitxes de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Sopa casolana sense gluten Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Arròs tres delícies Truita de patata i formatge amb guarnició logurt</p>
<p>11</p> <p>Llacets sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa casolana de lluç sense gluten Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassó Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb guarnició logurt</p>
<p>18</p> <p>Arròs blanc amb pèsols Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa casolana sense gluten Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Mongetes pintes guisades amb hortalisses Truita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Macarrons sense gluten amb tomàquet Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt</p>
<p>25</p> <p>Llenties amb verdures Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Sopa casolana sense gluten Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Mongeta tendra amb patata i ou dur Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt</p>



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

TAULA ORIENTATIVA GRAMATGES EN CRU:

Arròs i pasta: 90-100 gram.

Llegum: 80-100 gram.

Verdura: 200-250 gram.

Carn: 90-110 gram.

Pollastre: 115-140 gram.

Peix: 100-130 gram.

Ous: 2 unitats

CENTRE **SAN GUILLEM**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01798-B