

MENÚ DE TARDOR SENSE GLUTEN 2022/23

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a. setmana	<p>Espaguetis*** amb tomàquet i formatge</p> <p>Peix planxa***</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Ou dur amb salsa verda</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida complerta del patufet*</p> <p>Cigrons a la riojana amb arròs</p> <p>logurt</p>	<p>Puré de pastanaga, carabassa i patates</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou amb pastanaga col i pasta petita ***</p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
2a. setmana	<p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Gall d'indi a la planxa***</p> <p>Amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Macarrons*** amb bonítol</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdura fresca del temps amb patata</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pitet de pollastre arrebossat***</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida complerta*</p> <p>Gall d'indi adobat amb arròs basmati***</p> <p>Fruita del temps</p>
3a. setmana	<p>Pasta*** al pesto</p> <p>Peix al forn amb tomàquet</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida complerta*</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Llom al forn a la mostassa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou amb pastanaga col i pasta petita ***</p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida complerta*</p> <p>Mongetes estofades amb patata</p> <p>logurt</p>
4a. setmana	<p>Macarrons*** amb tomàquet i formatge</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb verdures i arròs</p> <p>Gall d'indi a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida complerta*</p> <p>Pollastre amb patates al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdura fresca del temps amb patata</p> <p>Ou dur amb tomàquet</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida d'arròs basmati</p> <p>Ragout de vedella</p> <p>Fruita del temps</p>

La variació de verdura fresca, anirà en funció del mercat (mongeta tendra, bleda, col, etc.)

** El dia que toca pitet arrebossat, els alumnes de 5è i 6è menjaran croquetes casolanes

*** Pasta o pa ratllat sense gluten

*Ingredients amanides:

Amanida del patufet: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pollastre rostit.

Amanida completa: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre

Amanida d'arròs: enciam, blat de moro, pastanaga, olives, cogombrets, arròs, salsa vinagreta

RÈGIMS: La cuina pot oferir dues modalitats de règims

Ordinari - És el que utilitzen aquells alumnes esporàdicament perquè tenen algun desajust digestiu, pot ser astringent o laxant.

Cal que envieu un mail a la Cooperativa (cooperativapatufet@gmail.com), explicant el tipus de règim i la durada.

Especial - És el que han de fer determinats alumnes per prescripció mèdica. En aquest cas, cal un escrit del metge o especialista, certificant la necessitat i especificant el tipus d'aliments que es poden prendre i el que no. Per concretar aquest tipus de règims tant específics, cal posar-se en contacte amb la Coordinadora de l'estona de migdia (93.337.54.81 o cooperativapatufet@gmail.com).

S'estudiarà cada cas per veure si es pot atendre la demanda.

Seguir aquestes normes és important en benefici de la salut dels alumnes.

Es pot donar el cas que, després d'una festa no es pugui donar el menú que correspon a aquell dia. En casos així la Cooperativa pot canviar el menú.

1ra Setmana

03/10/2022

31/10/2022

28/11/2022