

# MENÚ SENSE GLUTEN - MAIG 2018 - LA PORCIÚNCULA

		DIMARTS, 1	DIMECRES, 2	DIJOUS, 3	DIVENDRES, 4	
DINAR	 <i>Col·legi La Porciúncula</i>  <b>RESTAURANTES COLECTIVOS</b> <b>INSULARES</b>	<b>FESTA</b>	AMANIDA DE CIGRONS AMB TOMÀTIGA POLLASTRE A LA LLIJONA AMB VERDURETES AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	CREMA DE CARABASSA LLOM AMB SALSA BARBACOA I PATATES FREGIDES AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA I GELAT	ARROS DE PEIX TRUITA DE PATATES AMANIDA AMB OLIVES FRUITA I IOGURT	
SOPAR			AMANIDA VERDA PIZZA AL GUST FRUITA	PURÉ DE PATATA I BONIATO A LES FINES HERBES LLENGUADO AMB AMETLLES FRUITA	VEDELLA ARREBOSSADA AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA	
		DILLUNS, 7	DIMARTS, 8	DIMECRES, 9	DIJOUS, 10	DIVENDRES, 11
DINAR		MACARRONS (NO GLUTEN) CON ATÚN WOK DE CERDO CON VERDURAS AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	SOPA DE FIDEUS (NO GLUTEN) GUISAT DE VEDELLA AMB VERDURES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA I IOGURT	CUINAT DE LLENTIES FRIT DE LLOM AMB PATATES TUMBET FRUITA	ARRÓS TRES DELICIES PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, BLAT I FORMATGE FRUITA	HÈLIXS(NO GLUTEN) AL PESTO FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT (NO GLUTEN) AMANIDA DE LLETUGA I BLAT FRUITA I IOGURT
SOPAR		BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA	BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT FILETS DE LUBINA EN PAPILLOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM	TREMPÓ PA AMB OLI AMB FORMATGE FRUITA O IOGURT	AMANIDA DE CIGRONS, PEBRE VERMELL, PATATA I OU BOLLIT FRUITA O IOGURT	CREMA DE VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE FARCIDES DE PERNIL I PINYA AMANIDA DE FRUITES
		DILLUNS, 14	DIMARTS, 15	DIMECRES, 16	DIJOUS, 17	DIVENDRES, 18
DINAR		MACARRONS AMB VERDURES (NO GLUTEN) PILOTES AMB SALSA DE TOMÀTIGA (NO GLUTEN) AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT	CREMA DE VERDURES PIZZA (NO GLUTEN) AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	SOPA DE FIDEUS (NO GLUTEN) OUS REMENATS AMB PATATA I PÈSOLS AMANIDA AMB TONYINA FRUITA CÍTRICA	AMANIDA DE CIGRONS ROTI D'INDIOT AMB PATATES FREGIDES AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT	ESPAGUETIS (NO GLUTEN) PROVENZAL FILET D'ABADEIG AL FORN AMANIDA DE LLETUGA, PASTANAGÓ Y CEBA FRUITA
SOPAR		PASTÍS DE COLIFLOR, FORMATGE I PIPES DE CARABASSA TRUITES AL VI NEGRE FRUITA	RISSOTTO AMB LLUÇ I XAMPINYONS FRUITA	CARPACCIO DE REMOLATXA FILETS RUSSOS AMB PINYONS FLAM CASOLÀ	CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA	PURÉ DE XIXEROS AMB PATÉ DE FOIE RODET FRED DE LLOM A LA LLIJONA NATILLES
		DILLUNS, 21	DIMARTS, 22	DIMECRES, 23	DIJOUS, 24	DIVENDRES, 25
DINAR		AMANIDA DE LLENTIES BISTEC A LA PLANXA AMB PASTANAGÓ I XAMPINYONS AMANIDA FRUITA CÍTRICA	MACARRONS (NO GLUTEN) CARBONARA MERLUZA PLANXA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA I GELAT	ARRÓS BRUT TRUITA DE PATATES AMANIDA AMB FORMATGE FRUITA	SOPA DE FIDEUS (NO GLUTEN) POLLASTRE A LA TARONJA AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	CANELONS ROSSINI (NO GLUTEN) CALAMAR REBOSSADES (NO GLUTEN) AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT
SOPAR		CRÊPES FARCIDES D'ESPINACS I FORMATGE DE CABRA LLUCET ("PESCADILLA") AMB PICADA FRUITA	VERDURES AMB SALSA DE IOGURT A LA LLIJA BROQUETES DE CONILL, POMA Y CIRERES FLAM	EMPANADILLES DE XAMPINYONS, CEBA I BEICON RODETS DE VEDELLA AMB VERDURES NATILLES	AMANIDA VARIADA SALMÓ AMB SALSA DE TARONJA FRUITA CÍTRICA	CREMA VARIADA LLOM A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATES FRUITA CÍTRICA
		DILLUNS, 28	DIMARTS, 29	DIMECRES, 30	DIJOUS, 31	<b>SABIÉU QUE....?</b> A L'HORA DE BAIXAR ELS NIVELLS DE COLESTEROL I PREVENIR ELS TRANSTORNS CARDIOVASCULARS, CAL REDUIR LES CARNS ROGES, EMBOTITS, LACTICS SENCERS, BOLLERIA INDUSTRIAL,... I AUGMENTAR FRUITS SECS, PEIX BLAU, OLI D'OLIVA, ALVOCAT,ETC
DINAR		SOPA DE FIDEUS (NO GLUTEN) HAMGURGUESES AMB PATATES FREGIDES AMANIDA DE LLETUGA, PASTANAGÓ I CEBA FRUITA I IOGURT	AMANIDA D'ARRÓS PITRERES DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT	SOPA DE BROU ABADEIG A LA PROVENZAL AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, BLAT I FORMATGE FRUITA	CUINAT DE LLENTIES LLOM A LA PLANXA AMB PÈSOLS AMANIDA MIXTA FRUITA	
SOPAR		CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA	BURRITOS DE FORMATGE FRESC, TONYINA, ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA	CREMA DE PASTANAGÓ CARN DE VEDELLA AL FORN FRUITA	AMANIDA D'ARRÓS RODETS DE TRUITA AMB FORMATGE I CUIXOT O PERNIL DOLÇ FRUITA	

