



ESCOLA EL CARLIT SENSE GLUTEN, LACTOSA NI PORC-MAIG 2021

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Pasta sense gluten amb tomàquet	Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, oli i daus de gall dindi)	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Vichyssoise sense lactosa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat: sense lactosa ni gluten	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida de pasta sense gluten (tomàquet cherry, sense formatge fresc i alfàbrega)	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb xampinyons: sense formatge ratllat	Amanida russa
Llenties estofades amb arròs	Truita de tonyina i patata amb carbassó a la planxa	Pit de gall dindi a la planxa amb salsa de tomàquet	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida de llenties (tomàquet a daus, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)	Mongeta verda amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassa i poma	Amanida de pasta sense gluten	
Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Arròs amb daus de gall dindi al curri	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	FESTIU
Gelat: sense lactosa ni gluten	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, tonyina i ou dur)	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Amanida de pasta sense gluten amb tomàquet, pastanaga, olives i sense formatge fresc
FESTIU	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Peix fresc al forn amb patates fregides sense gluten sino patata al caliu
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31				
Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva				
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada)				
Fruita de temporada				



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat

Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat

Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana

Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana

Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat

Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia