

# SENSE GLUTEN - Setembre 2024

Menú diari  
Valor nutricional



Bona tornada al cole!!



La Dietista-Nutricionista  
ens diu:

Feliç tornada!!!!

Aproveu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdís!

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

9 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	10 Espaguets sense gluten amb tomàquet Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	11 <b>FESTIU</b>	12 Cigrons estofat amb verdures Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	13 Mongeta verda i patata Llibrets de llom amb guarnició logurt
16 Llenties amb hortalisses Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	18 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	19 Ensaladilla russa Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	20 Macarrons sense gluten a la napolitana Bistec de porc arrebossat amb guarnició logurt
23 Sopa casolana de lluç sense gluten Mandonguilles de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	25 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	26 Mongetes blanques amb verdures Trita de patata amb guarnició Fruita de temporada	27 Bròquil amb patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt
30 Llenties de l'àvia Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada				

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra, Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica. Número de col·legiada CAT001089

R.E.C.I.P.A.C 264388/CAT N.R.G. 26 01796 B