

# IES Arnau Cadell S/Làctic, Gluten, Soja i Blat de Moro

Febrer'20

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b> Arròs amb tomàquet  Estofat de gall d'indi s/gluten amb xampinyons  Fruita	<b>4</b> Crema de carbassa amb crostons s/gluten  Pollastre al forn amb amanida  Fruita	<b>5</b> Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  Hamburguesa de vedella s/làctic i s/gluten al forn amb amanida d'enciam i olives  Postre vegetal	<b>6</b> Cigrons estofats  Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam, pastanaga i raves  Fruita	<b>7</b> Macarrons s/gluten amb verdures  Peix fresc amb amanida d'enciam, remolatxa i panses  Fruita
<b>10</b> Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  Estofat de vedella s/gluten amb salsa  Fruita	<b>11</b> Crema de coliflor amb crostons s/gluten  Carn magre a la planxa amb amanida verda  Fruita	<b>12</b> Llenties estofades  Ous durs amb tomàquet  Fruita	<b>13</b> Arròs amb verdures  Peix fresc amb amanida d'enciam i pastanaga i olives  Postre vegetal	<b>14</b> Sopa de peix amb pistons s/gluten  Pollastre rostit amb amanida d'enciam, remolatxa i panses  Fruita
<b>17</b> Crema de verdures amb crostons s/gluten  Gall d'indi amb patates al forn  Postre vegetal	<b>18</b> Arròs 3 delícies  Calamars a l'andalusa s/gluten amb amanida d'enciam, nap i olives  Fruita	<b>19</b> Trinxat de col i patata  Botifarra s/làctic i s/gluten al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i raves  Fruita	<b>20</b> Espirals s/gluten amb tomàquet  Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives  Fruita	<b>21</b> Mongetes estofades  Truita de gall d'indi amb amanida d'enciam, remolatxa i panses  Fruita
<b>24</b> Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  Pollastre arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam, nap i olives  Fruita	<b>25</b> Llenties estofades  Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i panses  Postre vegetal	<b>26</b> Sopa amb galets s/gluten  Galtes de vedella rostides amb puré de patata  Fruita	<b>27</b> Crema de patata amb crostons s/gluten  Gall d'indi al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  Fruita	<b>29</b> Arròs amb tomàquet  Peix fresc al forn amb ceba i patata  Fruita

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

**PEIX FRESC** (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS, LA CARN, EL POLLASTRE I L'OLI D'OLIVA** que serveixen són de proximitat i **EL IOGURT** és ecològic.