

**3r**  
trimestre

menú20212022 sense gluten



# escolagavina

Pares, mares, xiquets, xiquetes... mestres:

## JUNY 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b> Potatge de cigrons amb tomaca, coliflor i carlota (12) Truita de creïlla amb amanida (3)	<b>2</b> Sopa de galeres amb estrelletes s/gluten Cap de llom al forn en salsa de verdures.	<b>3</b> Amanida grega (7) Arròs senyoret (4,14,2)
		636kcal   Prot40g   Hdc74g   Lip20g Entrepà de pernil s/gluten SOPAR: Amanida de formatge fresc. Panini de pit de tonyina, encisam i formatge.	599kcal   Prot30g   Hdc68g   Lip23g Entrepà de formatge s/gluten SOPAR: Crema de carabasseta i fessols. Canelons de verdures.	626kcal   Prot36g   Hdc80g   Lip18g Pa amb oli i sal s/gluten SOPAR: Amanida amb gambes i alvocat. Pizza casolana de verdures i vedella.
<b>6</b> Tallarins s/gluten amb tomaca i albergínia (1) Hamburguesa	<b>7</b> Crema de porro i creïlla Bacallà amb salsa de verdures i amanida completa (4)	<b>8</b> Llenties amb carlota i nap (12) Pasta s/gluten de verdures	<b>9</b> Gaspatxo andalús amb crostons de pa s/gluten (1) Brotxetes de pollastre al forn amb chips de creïlles i albergínia	<b>10</b> Amanida amb formatge fresc (7) Arròs al forn
673kcal   Prot26g   Hdc86g   Lip25g Entrepà de tito s/gluten SOPAR: Crema de porro. Crep de pernil dolç i formatge.	624kcal   Prot50g   Hdc70g   Lip16g Pa amb oli i sal s/gluten SOPAR: Consomé de pollastre amb fideus. Contracuixa de pollastre amb creïlles i tomaques	Kcl657   Prot31g   Hdc86g   Lip21g Entrepà d'hummus s/gluten SOPAR: Amanida completa. Saltejat de salmó amb albergínia i carabasseta.	655Kcal   Prot45g   Hdc85g   Lip15g Entrepà de pernil s/gluten SOPAR: Amanida completa. Hamburguesa de peix.	655kcal   Prot40g   Hdc74g   Lip20g Entrepà de tomaca s/gluten SOPAR: Amanida completa. Costelles de porc al forn.
<b>13</b> Macarrons s/gluten amb tomaca i alfàbega (1) Rotllet de pernil dolç, formatge i tomata gratinat (7)	<b>14</b> Crema de napicol, creïlla i poma. Lluç al forn amb verdures de temporada forneres (4)	<b>15</b> Fessols amb nap i creïlla (12) Truita de espinacs amb pernil dolç (3)	<b>16</b> Salmorejo amb taquets de pernil. Hamburguesa completa de pollastre amb xips de creïlla amb pa s/gluten (1,7) Coca de llanda s/gluten	<b>17</b> Arròs a la cubana (3) Nuggets de bròquil amb amanida completa (3,1)
663kcal   Prot45g   Hdc87g   Lip15g Entrepà de pernil dolç s/gluten SOPAR: Crema de carabasseta, boletes mozzarella, crostons de pa integral i ou dur	575kcal   Prot35g   Hdc75g   Lip15g Pa amb oli i sal s/gluten SOPAR: Amanida completa. Mandonguilles de titot i pollastre amb salsa de verdures i creïlles	724kcal   Prot55g   Hdc81g   Lip20g Coca de tito s/gluten SOPAR: Crema de verdures. Sardines a la planxa a pimentons del padró.	759kcal   Prot60g   Hdc78g   Lip23g Coca de llanda s/gluten SOPAR: Amanida completa amb nous, i formatge fresc. Calamar de platja a la planxa.	637kcal   Prot45g   Hdc85g   Lip13g Entrepà de formatge s/gluten SOPAR: Gaspatxo. Rotllets primavera de verdura amb salsa de soja s/ sucre.
<b>20</b> Amanida completa amb pipes, olives i dacsca (8) Macarrons s/gluten amb salsa de formatge (1,7)	<b>21</b> Ensaladilla russa (3,4,7) Pizza s/gluten de tomaca i carabasseta (1,7)			
701kcal   Pro56g   Hdc81g   Lip17g Pa amb oli i sal s/gluten SOPAR: Amanida d'encisam mixt, granada, nous i tomaca. Llom amb tomaca i ceba al forn.	608kcal   Prot22g   Hdc85g   Lip20g Entrepà de pernil s/gluten SOPAR: Sopa freda de tomaca. Hamburguesa de titot i carlota amb creïlles al forn			



La classe de 3 anys menjarà menú adaptat. Espaguetts, macarrons i espirals són ecològics. Tots els sopars són sense gluten

**AL·LÈRGENS:**