

SENSE GLUTEN

menú

OCTUBRE/NOVEMBRE/DESEMBRE

ESCOLA: JOAN BRUGUERA

DILLUNS 3 OCT/28 NOV

Arròs amb tomata
Croquetes fetes a l'escola
sense gluten amb enciam i
pastanaga

Fruita de temporada

DIMARTS 4 OCT/ 29 NOV

Crema de verdures
Pollastre al forn amb salsa fina
de ceba, pastanaga i all

Fruita de temporada

DIMECRES 5 OCT/2 i 30 NOV

Llentilles ECO guisades a foc lent
amb verdures
Truita francesa amb enciam i
tomata amanida

logurt ECO

DIJOURS 6 OCT/3 NOV/1 DES

Espaguetis sense gluten amb
salsa casolana de tomata
Fogoner al forn amb salseta
de ceba, all i julivert

Fruita de temporada

DIVENDRES 7 OCT/4 NOV/2 DES

Oct: Ensaladilla russa
Nov i Des: Mongeta tendra,
patata bullida i pastanaga
amb un raig d'oli d'oliva
Salsitxes naturals al forn amb
tomata

Fruita de temporada

DILLUNS 10 OCT/7 NOV

Fideus sense gluten a la cassola
amb sípia i verdures
Amanida complerta (enciam
ECO, tomata, pastanaga, blat
de moro i olives)

Fruita de temporada

DIMARTS 11 OCT/8 NOV

Cigrons ECO i patata bullits
amb un raig d'oli d'oliva
Triangle de truita de
carbassó amb enciam ECO i
blat de moro

logurt ECO

DIMECRES 9 NOV

Crema de carbassa
Estofat de vedella ECO casolà
amb pèsols i pastanaga

Fruita de temporada

DIJOURS 13 OCT/10 NOV

Patata, bròquil i pastanaga
bullida amb un raig d'oli
d'oliva
Lluç al forn amb ceba cuita

Fruita de temporada

DIVENDRES 14 OCT/11 NOV

Escudella feta a l'escola
amb pasta sense gluten
Pit de pollastre amb arrebossat
sense gluten amb tomata
amanida, olives i orenga

Fruita de temporada

DILLUNS 17 OCT/14 NOV

Crema de porro i pastanaga
enciam i pastanaga ratllada
Croquetes de peix fetes a
l'escola sense lactosa amb
enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIMARTS 18 OCT/15 NOV

Macarrons sense gluten amb
sofregit casolà i carn picada ECO
de vedella
Amanida complerta (enciam ECO,
tomata, pastanaga, blat de moro,
olives i tonyina)

Fruita de temporada

DIMECRES 19 OCT/16 NOV

Mongeta tendra, patata bullida
i pastanaga amb un raig d'oli
d'oliva
Truita francesa amb tomàquet i
enciam ECO amanit

logurt ECO

DIJOURS 20 OCT/17 NOV

Fesolets i patata bullits amb
un raig d'oli d'oliva
Pit de pollastre al forn a les
fines herbes

Fruita de temporada

DIVENDRES 21 OCT/18 NOV

Arròs amb salsa de tomata
Bacallà amb enciam amanit i
olives

Fruita de temporada

DILLUNS 24 OCT/21 NOV

Minestra de verdures bullides
amb un raig d'oli d'oliva
Llom a la taronja amb enciam i
blat de moro

Fruita de temporada

DIMARTS 25 OCT/22 NOV

Crema de carbassó
Truita de patata i ceba amb
enciam i tomata amanit

logurt ECO

DIMECRES 26 OCT/23 NOV

Arròs a la cassola amb sofregit de
verdures, cap de llom i sípia
Amanida complerta (enciam
ECO, tomata, pastanaga, blat
de moro, olives i poma)

Fruita de temporada

DIJOURS 27 OCT/24 NOV

Escudella feta a l'escola amb
pasta sense gluten
Filet de lluç amb arrebossat
sense gluten amb enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIVENDRES 25 NOV

Mongeta blanca ECO i patata
bullits amb un raig d'oli d'oliva
Estofat de gall d'indi amb
verdures

Fruita de temporada