

Escoles Menú SENSE CARN DE PORC octubre de 2023

2	3	4	5	6
ESPAQUETIS integrals AMB CREMA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata) (1,3,7)	PURÉ D'ESPINACS I LLENTIA VERMELLA (porros ecològic i de proximitat, espinacs, patata)	CIURONS ecològics i de proximitat AMB PATATA BULLIDA, SAL, OLI D'OLIVA I TAP DE CORTÍ	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros ecològics, pastanaga, patata)
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)	<b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE</b>	LLAMPUGA A LA PLANXA AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA RÚSTICA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga i nous) (8)	AMB SALS D'ANET (4,7) I PASTANAGA I COLFLORI	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	AMB PATATA PANADERA I PEBRE VERMELL	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)
FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA

9	10	11	12	13
MACARRONS integrals A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	PURÉ DE CARABASSA ecològica i de proximitat (ceba, porros ecològics, carabassa ecològica, patata)	ARRÒS SEC DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)		CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica i de proximitat) i COLBLANCA
HOKI AL FORN (Pescasostenible certificada) AMB SALS VERDA (all, juliver, brou, farina) (1,2,4,14)	<b>AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE</b>	TRUITA DE PATATA (3)		FRIT DE POLLASTRE (amb certificat de benestar animal) i CARN MAGRA
ENSALADA AMB BLAT DE LESÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	<b>PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)</b>	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives)	<b>Festiu</b>	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA ecològica		FRUITA DE TEMPORADA

16	17	18	19	20
PAELLA DE VERDURES (mongeta plana, pèsols, pebre vermell, pastanaga, carxofa, xampinyons)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres) (1)	<b>ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)</b>	<b>SOPA MINISTRONE AMB PATATA (9) (pastanaga, pèsols, colllor)</b>	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porro ecològic i de proximitat, carabassó, patata)
<b>INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</b>	MEDALLÓ DE LLUÇ (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA I XAMPINYONS	PALOMETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, ceba, tomàtiga, pastanaga i olives)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, remolatxa i soia) (6)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (4)	ARRÒS BLANC	PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA

23	24	25	26	27
MACARRONS integrals AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, colllor) (1,3)	PURÉ DE CIURONS ecològics i de proximitat (ceba, bledes, mongetes tendres)	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (porro, mongeta, carxofa, xampinyons, pebre vermell)	ENSALADA CESAR amb lletuga, pollastre, parmesà, xerry, pastanaga (4,7)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) I COL
TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>SALSITXES DE POLLASTRE</b>	LLUÇ AL FORN (4)	RODOD'INDIOT AMB SALS DE CURRY (ceba, nata, espics) (7)	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA GREGA (romana, formatge tendre, olives negres) (7)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga, olives)	VERDURES LA MALLORQUINA (juliver, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	XAMPINYONS I ARRÒS	ENSALADA AMB BLAT DE LESÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA ecològica

30	31
<b>ESPAQUETIS integrals AGUIO E OLIO (1,3,7)</b>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	NUGGETS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica i de proximitat, canonges, pastanaga, remolatxa i olives verdes)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicerol, blat de les índies)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos