

Escoles Menú SENSE GLUTEN octubre de 2023

2	3	4	5	6
<p><b>PASTA especial sense gluten AMB CREMA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata) (7)</b></p> <p>TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga i nous) (8)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sípia amb verdures de temporada i arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ D'ESPINACSI I LLENTIA VERMELLA (porros ecològic i de proximitat, espinacs, patata)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)</p> <p>AMB SALSA D'ANET (4,7) I PASTANAGA I COLFLORI</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i coqueta de ciurons amb quínoa / Fruita</p>	<p>CIURONS ecològics i de proximitat AMB PATATA BULLIDA, SAL, OLI D'OLIVA I TAP DE CORTÍ</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,12)</p> <p>ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>LLAMPUGA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)</p> <p>AMB PATATA PANADERA I PEBRE VERMELL</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros ecològics, pastanaga, patata)</p> <p>POLLASTRE ROSTIT</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i espirals de llegum amb allets / Fruita</p>
<p><b>PASTA especial sense gluten A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques)</b></p> <p>HOKI AL FORN (Pescasostenible certificada) (2,4,14)</p> <p>ENSALADA AMB BLAT DE LESÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE CARABASSA ecològica i de proximitat (ceba, porros ecològics, carabassa ecològica, patata)</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense gluten</p> <p>PATATA I VERDURES (all, llorer, cebes, pastanaga i pèsols)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita</p>	<p>ARRÒS SEC DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA (3)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita</p>	<p><b>Festiu</b></p>	
<p>PAELLA DE VERDURES (mongeta plana, pesols, pebre vermell, pastanaga, carxofa, xampinyons)</p> <p>INDIOT AL FORN AMB CEBA</p> <p>ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, cebes, tomàtiga, pastanaga i olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de verdures i mols fegits amb tomàtiga trempada / Fruita</p>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, remolatxa i soja) (6)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i pa integral / Fruita</p>	<p>PASTA especial sense gluten A LA BOLONYESA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada amb quínoa i truita amb aromàtiques / Fruita</p>	<p>SOPA MINISTRONE AMB PATATA BULLIDA (9) (pastanaga, pèsols, coliflor)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA I XAMPINYONS</p> <p>ARRÒS BLANC</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porro ecològic i de proximitat, carabassó, patata)</p> <p>PALOMETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)</p> <p>PATATA PANADERA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pa amb oli / Fruita</p>
<p><b>PASTA especial sense gluten AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor)</b></p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA GREGA (romana, formatge tendre, olives negres) (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs integral amb porros, pastanaga i festucs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE CIURONS ecològics i de proximitat (ceba, bledes, mongetes tendres)</p> <p>SALIXES DE PORC (6,7,12)</p> <p>ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i verat a la planxa amb arròs / Fruita</p>	<p>ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (porro, mongeta, carxofa, xampinyons, pebre vermell)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>VERDURES A LA MALLORQUINA (julivert, bledes, cebes tendres, tomàtiga)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita</p>	<p>ENSALADA CESAR amb lletuga, pollastre, parmesà, xerry, pastanaga (4,7)</p> <p>RODOD'INDIOT AMB SALSA DE CURRY (ceba, nata, espícs) (7)</p> <p>XAMPINYONS I ARRÒS</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita</p>	<p>CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) I COL</p> <p>OUS BULLITS (3)</p> <p>ENSALADA AMB BLAT DE LESÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Pizza casolana variada / Fruita</p>
<p><b>PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (ceba, baco, nata, nou moscada) (6,7)</b></p> <p>GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica i de proximitat, canonges, pastanaga, remolatxa i olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (11)</p> <p>POILLASTRE AL FORN AMB CEBA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicero, blat de les índies)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita</p>	<p><b>Llegenda d'al·lèrgens presents:</b> 1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos</p>		