

MENÚ SENSE GLUTEN Novembre 2018 Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>5</p> <p>Llenties pardines guisades amb ceba i pastanaga</p> <p>Peix a la planxa amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Verdura bullida: mongeta tendra, patata i pastanaga</p> <p>Ous durs farcits (amb maionesa i tonyina) amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb verdures i panses</p> <p>Bistec de porc a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt CLEDA D'OVELLA</p>	<p>8</p> <p>Puré de verdures del temps</p> <p>Pinxo de pollastre casolà amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>"Escudella completa"</p> <p>Sopa amb pasta sense gluten</p> <p>Pilota (elaborada amb carn de vedella i sense gluten), verdura i cigrons</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>* Puré de patata</i> Xai a la planxa amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot i ceba)</p>	<p><i>* Arròs amb tomàquet</i> Peix a la planxa amb amanida</p>	<p><i>* Bròquil amb patata i pastanaga</i> Salsitxes de pollastre s/gluten</p>	<p><i>* Sopa de peix amb fideus s/gluten</i> Salmó al forn amb verdures</p>	<p><i>* Amanida variada amb fruits secs</i> Coca de pa s/gluten de pernil dolç</p>
<p>12</p> <p>Bledes amb patates</p> <p>Salsitxes de porc sense gluten a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro sense gluten</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Mongetes blanques sortint de l'olla amb rajolí d'oli i allets</p> <p>Pollastre al forn amb llimona, amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs a la cassola amb verduretes</p> <p>Remenat de xampinyons, amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Moniato al forn</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis sense gluten a la napolitana i amb formatge ratllat</p> <p>Peix a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Fricandó de vedella amb salsa de castanyes (elaborat amb farina sense gluten)</p> <p>logurt EL BERGUERA amb sucre morè</p>
<p><i>* Sopa amb pasta s/gluten</i> Calamar a la planxa amb amanida variada</p>	<p><i>* Crema de verdures</i> Hamburguesa mixta s/gluten a la planxa</p>	<p><i>* Carbassó al forn farcit de verdures i pernil dolç s/gluten</i> Llucet amb patates fregides</p>	<p><i>* Amanida variada amb puntes d'espàrrecs</i> Cuixa de pollastre al forn amb patates i ceba</p>	<p><i>* Escalivada</i> Pa sense gluten amb tomàquet Remenat de gambes</p>
<p>19</p> <p>Sopa d'au amb pasta sense gluten</p> <p>Truita de ceba i patata amb guarnició d'enciam, cogombre i pebrot verd</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col i patata saltejat amb all</p> <p>Estofat de vedella amb pastanaga i bolets</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassa i porros</p> <p>Llenties estofades amb verdures i costella de porc</p> <p>FLAM CASOLÀ</p>	<p>22</p> <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet casolà</p> <p>Rostit de gall d'indi amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Espirals de colors amb tonyina</p> <p>Peix blanc al forn amb llit de ceba i amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>* Menestra de verdura</i> Pollastre arrebossat amb farina s/gluten amb amanida</p>	<p><i>* Arròs amb tomàquet</i> Truita de pebrot i albergínia</p>	<p><i>* Sopa amb pasta s/gluten</i> Gall d'indi al forn amb verdures</p>	<p><i>* Puré d'espínacs</i> Seitons fregits (amb farina s/gluten) amb pa s/gluten amb tomàquet</p>	<p><i>* Amanida de tardor (amb formatge i magrana)</i> Bikini de pa s/gluten amb pernil dolç i formatge</p>
<p>26</p> <p>Mongetes verdes amb patata al vapor</p> <p>Llom a la planxa i amb guarnició d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Arròs amb verdures saltejades (pebrot, ceba, carbassó, pastanaga)</p> <p>Truita amb formatge i guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Macarrons sense gluten amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>Peix blanc al forn amb verdures, i amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>logurt LA FAGEDA</p>	<p>29</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella sense gluten a la planxa amb guarnició de xips de moniato i amanida d'enciam i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Sopa d'au amb fideus sense gluten</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb verdures i guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>* Pasta s/gluten amb salsa de tomàquet</i> Dorada al forn amb verduretes</p>	<p><i>* Pèsols saltejats amb pernil salat</i> Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida</p>	<p><i>* Coliflor gratinada amb formatge</i> Salsitxes de porc s/gluten a la planxa amb patates</p>	<p><i>* Amanida d'arròs llarg</i> Peix a la planxa</p>	<p><i>* Crema de xampinyons</i> Truita de patates Pa s/gluten amb tomàquet</p>

NariNans Ofereix un producte de qualitat i un servei personalitzat. Tots els plats s'acompanyen de pa sense gluten i aigua, i estan elaborats per la cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

** Proposta de sopar per fer a casa, amb un postres a base de fruita i/o làctic*

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista, N^ocol-legiada CAT000633 Col.legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya