

Novembre 2023

ESCOLA MESTRAL MENÚ SENSE GLUTEN

*menú amb pa sense gluten

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1
FESTIU

DIJOUS

2
LLENTIES SENSE GLUTEN GUISADES
PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal lodada per cuinar.

Hi ha aigua accessible pels infants.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

6
PURÉ DE NAP I PASTANAGA
FIDEUÀ SENSE GLUTEN AMB PEIX
FRUITA DEL TEMPS

7
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

8
COLIFLOR AMB PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

9
SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10
RISOTTO DE BOLETS
HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

Sopa de lletres de la tardor



13
LLENTIES SENSE GLUTEN A LA RIOJANA
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

14
PASTA SENSE GLUTEN AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

15
ARRÒS AMB TOMÀQUET
CALAMARS EN SALSÀ (SENSE GLUTEN)
FRUITA DEL TEMPS

16
CREMA DE PORROS AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT

17
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET
PIZZA SENSE GLUTEN O PANINI SENSE GLUTEN CASOLANA AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

20
ARRÒS CALDÓS
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI SENSE GLUTEN I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

21
PURÉ DE CARBASSA
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

22
OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA
PEIX ARREBOSSAT SENSE GLUTEN EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

23
MONGETA VERDA I PATATA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

24
ORNADA GASTRONÒMICA HONGRIA
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA SENSE GLUTEN I PEIX ESMICOLAT)
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES)
"TORTITAS" CASOLANES SENSE GLUTEN.



27
MINESTRA DE VERDURES
PAELLA AMB PEIX
FRUITA DEL TEMPS

28
MONGETES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

29
CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES MIXTES SENSE GLUTEN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS

30
PASTA SENSE GLUTEN AMB VERDURES (SENSE SALSÀ DE SOIA)
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA
IOGURT



Un cop al mes, postre casolà