

Maig 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE GLUTEN*

*menú amb pa sense gluten

Les fruites del temps són: taronja, pera, poma, plàtan, pruna, pinya... Descobreix-les totes [aquí](#)

Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.


Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya

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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
4 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES FIDEUS SENSE GLUTEN A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES SENSE GLUTEN GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 CREMA DE CARBASSÓ CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	9 TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I PATATA SALSITXES DE PAGÈS A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL IOGURT	10 ARRÒS AMB BLAT DE MORO I OLIVES SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS
13 PASTA SENSE GLUTEN AMB PESTO DE BRÒCOLI TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	15 SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	16 CREMA DE VERDURES LASSANYA SENSE GLUTEN CASOLANA O PEIX PLANXA FRUITA DEL TEMPS	17 AMANIDA RUSSA CASOLANA RODÓ DE GALL DINDI AMB VERDURES IOGURT
20 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	21 ARRÒS AMB VERDURES POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	22 AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN AMB OLIVES I BLAT DE MORO TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	23 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA HAMBURGUESA MIXTA (S/GLUTEN) AMB AMANIDA IOGURT	24 MONGETA VERDA AMB PATATA ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS
27 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	28 AMANIDA D'ESTIU (PATATA, TONYINA, OLIVES I BLAT DE MORO) CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	29 GASTRONOMIA DE TAILÀNDIA "PAD THAI" (PASTA SENSE GLUTEN AMB CARBASSÓ I PASTANAGA) (SENSE SALSA DE SOJA) "GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE, CEBA I PEBROT) (SENSE SALSA DE SOJA) AMB AMANIDA "KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, IOGURT I COCO) 	30 MINESTRA CASOLANA AMB PÈSOLS ARRÒS AMB CANANA FRESCA FRUITA DEL TEMPS	31 PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS CANELONS CASOLANS SENSE GLUTEN O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS

Un cop al mes, unes postres casolanes

Escriu les paraules d'aquests Mots Emcreuats

