

Juny 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE GLUTEN*

*menú amb pa sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 MACARRONS SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	4 BLEDA AMB PATATA PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	5 EMPEDRAT DE LLEGUM O LLEGUM ESTOFADA (LLENTIA S/ GLUTEN) CROQUETES S/ GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	7 CREMA DE NAP I CARBASSA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSETA IOGURT
10 MINESTRA DE VERDURES CASOLANA FIDEUÀ SENSE GLUTEN MARINERA (SENSE PREPARAT) FRUITA DEL TEMPS	11 RISOTTO DE BOLETS CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	12 PURÉ DE CARBASSÓ I PASTANAGA SALSITXES DE PAGÈS AMB Salsa DE TOMÀQUET POMA AL FORN AMB CANYELLA	13 AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA I OGURT	14 LLENTIES SENSE GLUTEN DE L'ÀVIA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
17 AMANIDA ARRÒS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	18 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AL XILINDRÓN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE LLEGUMS I VERDURES (LLENTIA SENSE GLUTEN) SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	20 AMANIDA RUSSA LLOM ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	21 PASTA SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN AMB AMANIDA NATILLES

Les fruites del temps són: albercoc, préssec, síndria, nectarina, meló, pruna,... Descobreix-les totes [aquí](#)
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.
Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya

Peix fresc de les Illes 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.



Bon estiu
a tothom!!



Un cop al mes, unes postres casolanes



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat