

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, meló, síndria, préssec,...
 Es servirà pa integral. 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 100%

Menús valorats nutricionalment

per Aroa Espinosa Ruiz

Nº col·legiada CAT 001178



**Un cop al mes,
postre casolà**

ESCOLA SANT ANDREU DE LA BARCA

OCTUBRE 2021

MENÚ **SENSE GLUTEN**

DIVENDRES 1

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

HAMBURGUESA MIXTA (SENSE GLUTEN) AMB FORMATGE, ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 4
SOPA D'AU CASOLANA (PASTA SENSE GLUTEN)
PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA (SENSE GLUTEN)

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 5

MONGETA TENDRA AMB PATATA

VEDELLA AMB ARRÒS I VERDURETES

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 6
ESPAGUETIS AMB ALL I ALFÀBREGA (PASTA SENSE GLUTEN)
PINXOS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 7

CREMA DE VERDURES

ARRÒS SALTEJAT AMB PÈSOLS I CEPES

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 8

CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA

TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

DILLUNS 11

FESTA

DIMARTS 12

FESTA

DIMECRES 13

LLENTIES ESTOFADES AMB SOFREGIT DE CEBA I PEBROT

OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 14

BLEDES AMB PATATA

GALL D'INDI AL FORN AMB VERDURETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 15
MACARRONS A LA NAPOLITANA (PASTA SENSE GLUTEN)
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 18

MINISTRA DE VERDURES CASOLANA

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 19
SOPA D'AU CASOLANA (PASTA SENSE GLUTEN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE BLAT DE MORO I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 20
TALLARINS AMB CARXOFA I VERDURES (PASTA SENSE GLUTEN)
TRUITA A LA FRANCESA AMB PA (SENSE GLUTEN) I TOMÀQUET I AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 21

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES

PAELLA MARINERA (SENSE TRACES DE GLUTEN)

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 22
VISITEM PERÚ PAPAS A LA HUANCAÍNA
LOMO SALTADO CON VERDURITAS

ARROZ CON LECHE PERUANO
DILLUNS 25
FIDEUÀ DE VERDURES I PÈSOLS (PASTA SENSE GLUTEN)
TRUITA D'ALBERGÍNIA I PATATA AMB ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 26

ARRÒS AMB TOMÀQUET

PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

IOGURT

DIMECRES 27

CIGRONS AMB CEBA I TOMÀQUET

CUES DE RAP AMB SALSETA I FAVETES I ENCIAM (SENSE GLUTEN)

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 28

BRÒQUIL AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC (SENSE GLUTEN) AMB MONGETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 29
BROU CASOLÀ AMB VERDURETES (PASTA SENSE GLUTEN)
PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS I FORMATGE (SENSE GLUTEN)

FRUITA DEL TEMPS

