

ESCOLA SANT ANDREU DE LA BARCA NOVEMBRE MENÚ **SENSE GLUTEN**

DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	
FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
PURÉ DE NAP I PASTANAGA FIDEUÀ SENSE GLUTEN AMB SÍPIA I GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN CUETES DE RAP A LA MARINERA SENSE TRACES FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	COLIFLOR AMB PATATA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO I OGURT	DIA MUNDIAL DE L'ORIGAMI RISOTTO DE BOLETS HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE LLUÇ A LA LLIMONA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PORROS AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS MANDONGUILLES MIXTES SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB TOMÀQUET CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA I OGURT	BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET PIZZA SENSE GLUTEN CASOLANA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ARRÒS CALDÓS FOGONER AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI SENSE GLUTEN I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS SENSE GLUTEN TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS GUISATS AMB COL I PASTANAGA PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	VISITEM CANADÀ MAC & CHEESE (PASTA SENSE GLUTEN) COSTELLA DE PORC AL FORN AMB PATATES FREGIDES CREP SENSE GLUTEN AMB MEL	MONGETA VERDA I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
LLENTIES DE L'ÀVIA TRUITA DE FORMATGE AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	FESTIU		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma...
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 elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Busca les 8 verdures i hortalisses!



E	N	C	I	A	M	R	S	U	P
E	P	E	S	O	L	S	R	S	E
R	P	B	U	J	M	W	F	L	B
A	E	A	L	L	S	N	A	R	R
G	K	T	X	M	P	A	W	J	O
C	A	R	B	A	S	S	A	M	T
M	C	A	R	X	O	F	A	N	M
A	L	B	E	R	G	I	N	I	A



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat