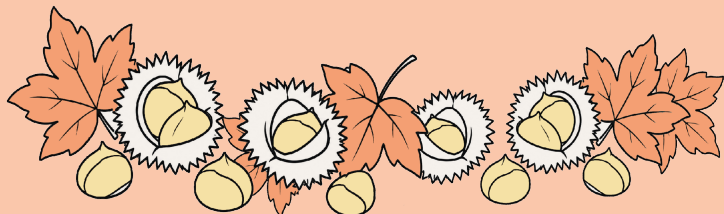


Menú octubre 2026

ESCOLA WAGNER / GLUCOGENOSI

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra) Ventresca de lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita permesa amb pell	2 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pebrot) s/tomàquet Pollastre arrebossat s/al·lèrgens amb amanida de canonges, raves i pipes Fruita permesa amb pell
5 Amanida de pasta integral (pastanaga, blat de moro i rúcula) Botifarra de porc amb samfaina s/tomàquet Fruita permesa amb pell	6 Cigrons saltats amb pebrot i ceba Truita de carbassó amb enciam meravella i daus de poma s/pell Fruita permesa amb pell	7 Crema de carbassó s/lactis Pasta integral amb bolonyesa de carn s/tomàquet ni formatge Fruita permesa amb pell	8 Amanida russa amb maionesa (opcional) Pollastre rostit amb daus de pastanaga i cogombre amanit Fruita permesa amb pell	9 🔍 TASTA I DESCOBREIX Arròs integral amb verdures s/tomàquet Maires a l'andalusa s/al·lèrgens amb amanida d'espínacs baby i olives s/panses Iogurt natural s/lactosa ni sucre
12 Festiu Nacional	13 Mongeta tendra amb pastanaga i patata Truita d'espàrrecs de marge i ceba amb enciam meravella i tomàquet amanit Fruita permesa amb pell	14 Amanida d'arròs integral (cogombre, olives negres i tomàquet cirerol) Estofat de gall dindi guisat amb xampinyons i pastanaga s/tomàquet Fruita permesa amb pell	15 Llenties amb verdures s/tomàquet Peix foguear al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro Fruita permesa amb pell	16 Amanida de pasta integral (tomàquet, olives i cogombre) Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pastanaga) s/tomàquet Fruita permesa amb pell
19 Pèsols saltats amb patata daurada Truita a la francesa amb enciam i rodanxes de cogombre Fruita permesa amb pell	20 Arròs integral al forn amb sofregit de verdures de temporada s/tomàquet Lluç al forn amb enciam llarg, raves i blat de moro Iogurt natural s/lactosa ni sucre	21 🌐 LA VOLTA AL MÓN - ITÀLIA Minestrone de la Nonna amb verdures (amb pasta integral) Pollastre a la <i>cacciatora</i> Poma al forn amb canyella	22 Crema de verdures de temporada s/lactis Cigrons a la catalana (ou i picada s/tomàquet) Fruita permesa amb pell	23 Bròquil amb patata bullida Magra d'au arrebossada s/al·lèrgens amb amanida variada Fruita permesa amb pell
26 Tricolor de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet i pebrot) s/tomàquet Fruita permesa amb pell	27 Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega s/formatge Filet de llúcera al forn amb amanida d'enciam, olives i vinagreta Fruita permesa amb pell	28 Arròs integral amb salsa de verdures s/tomàquet Truita a la francesa amb daus de cogombre i pipes Fruita permesa amb pell	29 Cigrons estofats amb verdures (pebrot i porro) s/tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat Iogurt natural s/lactosa ni sucre	30 Crema de carbassa i moniato s/lactis Pizza s/lactis de tonyina s/tomàquet ni formatge amb canonges i pastanaga ratllada Fruita permesa amb pell i castanyes

Pa integral cada dia. / Plats amanits amb oli d'oliva verge extra. / Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima.

Es comprovarà que els productes no continguin els aliments no tolerats, es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli nou.

De Temporada: síndria, meló, préssec, poma, nectarinesm (sense plàtan, raïm, caqui, xirimoia).

