

Escoles Menú SENSE GLUTEN octubre de 2025

La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Caqui, Figa, Magrana, **Meló, Pera, Poma, Plàtan**, Raïm. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

Pa, Pasta, Farines, Mases de Pizza, Precuinats, Processats, Espicis, Llegums: Sense Gluten				
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos	1	2	3	
	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS	CREMA CARABASSÓ	PASTA sense gluten AMB CREMA DE XAMPINYONS (7)	
	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE ROSTIT	TRUITA A LA FRANCESA (3)	
	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	VERDURES (ceba, pastanaga) I PATATA	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
6	7	8	9	10
PURÉ DE VERDURES	PASTA sense gluten A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques)	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ARRÒS integral SEC DE VERDURES (coliflor, pebre vermell, mongeta tendra, pèsols)	CIURONS AMB MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PISTO (4)	POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicerol)	BRÒQUIL, PASTANAGA I COLIFLOR	PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, iceberg, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca) (2,4,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongeta tendra, carabassa)	PASTA sense gluten A LA CARBONARA (ceba, bacó, nata) (6,7)	PURÉ DE VERDURES
LLIBRETS D'INDIOT (1,3,6,7,10)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSAS STROGONOFF (7)	LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLAMPUGA AL FORN (4)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	CEBA, PASTANAGA I XAMPINYONS	ENSALADA ORIENTAL (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga)	TUMBET (patata, carabassó, pebre vermell, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
PASTA sense gluten SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre verd)	CREMA DE PASTANAGA I ESPINACS	ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	PURÉ DE VERDURES	CIURONS AMB GRELLS I TOMÀTIGA
LLONGANISSA DE PORC (12)	FILET DE LLUÇ A LA MALLORQUINA (4)	TRUITA DE CARABASSÓ (3)	INDIOT AMB SALSAS DE CURRY (ceba, aromàtiques, nata) (7)	LLUÇ A LA PLANXA (4)
ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	(julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga, patata)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ARRÒS BULLIT	ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, pastanaga, olives negres, blat de les índies)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA sense gluten	ARRÒS integral AMB SALSAS DE SAMFAINA	CREMA DE BLEDES I PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE PATATA I CEBAS (3)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBAS	SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, fulla de roure, pastanaga, poma)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	ENSALADA AMB OLIVES (mesclum, iceberg, tomàtiga, olives verdes)	SALSAS DE MARISC I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i espirals de llegum al pesto/ Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures saltades i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb quínoa i ciurons trempats / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i quiche casolà / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de llegums / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa saltada amb pebres i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
20	21	22	23	24
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i blat sarraí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i verat a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pizza casolana variada / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i mongetes pintes amb corní / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de ciurons/ Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa integral/ Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita