

Escoles **Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA** octubre de 2024

1	2	3	4	
PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (porros, espinacs, patata)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, pomo, pastanaga, patata)	
LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,6,9,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE ROSTIT	
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	MONGETES I XAMPINYONS	BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Saltat de verdures amb pollastre i aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada de patata amb ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada de cuscús i salmó a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
7	8	9	10	11
MACARRONS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (1,3)	PURÉ DE CARABASSÍ I BROCOLI	ARRÒS SEC DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE VERDURES (carabassa, albergínia, xampinyons, pastanaga) (1,3)
HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) AMB PICADA (1,2,4,14)	TRUITA DE PATATA (3)	FINGERS DE POLLASTRE (1)	SALSITXES DE CARN DE PORC (6,7,12)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, ceba, tomàtiga)	PASTANAGA I COLFLORI AMB ESPICIS	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	I SALSÀ DE TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Saltat de verdures amb aròs i indi / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Calamar amb ceba, xampinyons i aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA BOLONYESA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES I COL	CUSCUS AMB CIURONS I VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,6,7,8)	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	SALMÓ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSÀ STROGONOF (7)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	MONGETES I PASTANAGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada, tomàtiga, poma)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, pastanaga, olives verdes)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ciurons amb carabassa, pastanaga i ceba / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i raïles de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Pebes saltats amb llom d'orada a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada de patata amb ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada quiche de verdures / Fruita
21	22	23	24	25
FUSILLI A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PURÉ DE PASTANAGA I CARABASSA	ARRÒS 5 DELICIES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA CESAR (lletuga, tomàtiga cicero, pollastre, pamesà) (4,7)
LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE CARABASSÍ (3)	LLOM DE PORC AL FORN	RAP AL FORN (4)	<b>RODO D'INDIOT AL FORN</b>
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	AMB TUMBET DE PEBRES VERMELLS	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggestiu de sopar: Aròs integral amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de peix i peix bullit amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i coquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré i truita a la francesa amb carabassí / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
28	29	30	31	
FIDEUS GRUIXATS AMB SALSÀ DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUM	ARRÒS PAELLA DE VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
BACALLÀ AMB PEBRES (4)	AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE AL FORN	
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, pastanaga, olives verdes)	AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I ARRÒS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiu de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos